RECOVERY KERNEL

Erongba ìlọwọ́ fún àwọn ọrọ̀ pàtàkù.

BÍ Ó YẸ̀ṢÍ FÁRÀN KÒKÁÍNI

[Ìwọn ìrírí náà lè yatọ̀ pẹ̀lú ọ̀pọ̀ àkànṣe.]

* Lẹ́yìn tí o bá jẹ́ kòkání, ohun èdì nílé ti yóò ṣì.
* Ìgbéyè ìrírí náà lè yatọ̀ láàrin àwọn ènìyàn.
* Ìrírí náà lè jẹ́ ọ̀pọ̀ tóoṣù.

[Àwọn ohun tí ó le ràn án lọ́wọ́.]

* Ìfẹ̀kùn.
* Ìgbòjú.
* Ìyán.
* Ìrètí.
* Ìpàáre.
* Ìṣoṣi.
* Àì ní ṣèdé.

* Ìwọ̀ àti ìfẹ̀kùn.

[Ọ́wọ́ ọmọde.]

* Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.
* Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.

[Ìfífẹ̀.]

* Ìfífẹ̀ jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Ìfífẹ̀ lè ṣìlọ́yìn.
* Ìfífẹ̀ lè jẹ́ àìtóju.

[Àwọn ìṣe.]

* Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.
* Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.

[Ìrètí.]

* **Ìrètí jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.**
* **Ìrètí lè ṣìlọ́yìn.**
* **Ìrètí lè jẹ́ àìtóju.**

[Àwọn ìṣe.]

* **Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.**
* **Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.**
* **Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.**

[Ìfẹ̀kùn.]

* **Ìfẹ̀kùn jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.**
* **Ìfẹ̀kùn lè ṣìlọ́yìn.**
* **Ìfẹ̀kùn lè jẹ́ àìtóju.**

[Àwọn ìṣe.]

* Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.
* Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.

[Ìgbòjú.]

* Ìgbòjú jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Ìgbòjú lè ṣìlọ́yìn.
* Ìgbòjú lè jẹ́ àìtóju.

[Àwọn ìṣe.]

* Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.
* Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.

[Ìyán.]

* Ìyán jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Ìyán lè ṣìlọ́yìn.
* Ìyán lè jẹ́ àìtóju.

[Àwọn ìṣe.]

* Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.
* Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.

[Ìrètí.]

* Ìrètí jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Ìrètí lè ṣìlọ́yìn.
* Ìrètí lè jẹ́ àìtóju.

[Àwọn ìṣe.]

* Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.
* Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa

kòkání.
*** Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.**

[Ìwọ̀ àti ìfẹ̀kùn.]

*** Ìwọ̀ àti ìfẹ̀kùn jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.**
*** Ìwọ̀ àti ìfẹ̀kùn lè ṣìlọ́yìn.**
*** Ìwọ̀ àti ìfẹ̀kùn lè jẹ́ àìtóju.**

[Àwọn ìṣe.]

*** Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.**
*** Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.**
*** Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.**

[Ìṣọṣi.]

*** Ìṣọṣi jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.**
*** Ìṣọṣi lè ṣìlọ́yìn.**

* Ìṣoṣi lè jẹ́ àìtóju.

[Àwọn ìṣe.]

* Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.
* Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.

[Àì ní ṣèdé.]

* Àì ní ṣèdé jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Àì ní ṣèdé lè ṣìlọ́yìn.
* Àì ní ṣèdé lè jẹ́ àìtóju.

[Àwọn ìṣe.]

* Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.
* Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.

[Ìfífẹ̀.]

* **Ìfífẹ̀ jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.**
* **Ìfífẹ̀ lè ṣìlọ́yìn.**
* **Ìfífẹ̀ lè jẹ́ àìtóju.**

[Àwọn ìṣe.]

* **Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.**
* **Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.**
* **Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.**

[Ìrètí.]

* **Ìrètí jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.**
* **Ìrètí lè ṣìlọ́yìn.**
* **Ìrètí lè jẹ́ àìtóju.**

[Àwọn ìṣe.]

* Kí ó má ṣe jẹ́ kòkání.
* Kí ó má ṣe ràn án lọ́wọ́ nípa kòkání.
* Kí ó má ṣe ṣàkóso ìṣe àárùn náà fún un.

[Ìfẹ̀kùn.]

* Ìfẹ̀kùn jẹ́ ọ̀kan lára ohun èdì tí o le ràn án lọ́w

Lilo ìlànà ìmúṣiṣẹpọ̀ Recovery Kernel.

Kókáíni · Kákáíni tí ó jẹ́ "crack" · Freebase · Kóki · "Snow" · "Rock" · Benzoylecgonine.

⚠ ORISUN ITAN TI O LE RÌRAN – KÍKẸRÚTÍN IMỌLẸ. | Iṣọ̀kan: pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 tàbí sí Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

KOOKÍÍN le pèsè ìpàá-ìdánì àti ìtẹ̀rún – nípa gbogbo ènìyàn, laisi iṣòro ọjọ́.

Ìrìn-àkòsẹ̀ tí ó wáyé nínú àti lẹ́yìn ìléra kokáíni jẹ́ ọ̀rọ̀ èèṣe ọkàn. Sùn ìpilẹ̀sí Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 láìsán rírí.

Àkọsílẹ̀ kan lábíbi.

Kokáíni jẹ́ ohun tó ṣe pataki nínú ìwé náà, àti pé ó jẹ́ ohun tí a ṣíṣe pàtàkì fún rẹ̀. "Constitution" ti "Warrior" — ẹya COMT kan (Val/Val) tí ó ní ìlera kòyèrálá, tí ó ní láaye láti fi ìgbàjọpọ̀ múlẹ́, tí ó ń ràn án lọ́wọ́, àti tí ó ń gbà kokáíni nìkan bí ohun tó le pèsè dopamine kan tí ẹyinṣin rẹ̀ fún ọ̀rọ̀ náà kò ní láaye láti fi múlẹ́ — kokáíni jẹ́ ohun tó ṣe pataki fún "Warrior" ju gbogbo ohun míràn.

Ìyà mí àì ṣe ìṣe ìtànsán. Àkọlé náà sọ pé ní apẹrẹ̀: "Ọjà tí a mọ̀ bí 'Warrior' ròwúmọ́ sí ohun tó le ṣíṣe ìgbàjẹ—kokáínu, metámfetamínù, àìtó káfíní—ati sì ìṣe tí ó lè ṣíṣe ìgbàjẹ: ere, ìṣeré, ere-idániloju, ere tó le pa ẹni, ohun ọ̀rọ̀ sẹ̀nsi. Ohun tó wà nínú rẹ̀

jẹ́ pé ó tàn dopamine lọ sí ara àti pàtàkì, pátápáta bí COMT tí ó ṣíṣe ìdílù yóò ṣe, èyí sì ń ṣèyírí ìrírí ìgbàjẹ tí oríṣiríṣi kò ní.

Ìpinnu rántí náà kò jẹ́ ohun tí yóò láti fi ṣe ìṣe. Ó jẹ́ ipilẹ̀ àwọn èyí tí o wáyé lẹ́yìn náà. Kókáín kìí ṣe nípa ṣiṣe ìdánìwájú kan tó buru nínú ọkan. Ìgbà díẹ̀, ó ní ìdánìwájú kan tí ó ti wà láípò. Ípinnu jẹ́ àwọn ohun tó ṣe pọ̀ sípátẹtì ọkan, laísí ohun tó máa ń ṣiṣe ìdánìwájú náà — oríṣiríṣi ayé tí ó ní ìlera fún àwọn àmùgbélé ọkan ti olùfẹ́ náà, láàrin àwọn ọna tí kò ṣe pàtàkì sí bí ó máa ń ṣiṣe ìtẹ̀rípá nínú ọkan ní orí-ìgbà 32.

Kokáíni jẹ́ àìyẹ̀wọ́n láti methamphetamine ní ọ̀pọ̀ àwọn ọ̀na tí ó yàtọ̀, àti pé wọ́n ṣe ìṣe pàtàkù sí bí erò yóò ṣiṣe. Bí methamphetamine ṣe fún dopamine jẹ́ pípè nìí, nípa ìgbáájú awọn ẹrọ gbigbe, kokáíni sì fa dopamine, serotonin, ÀTÙN-ÌWẸ̀, àti norepinephrine láàárín. Ìyẹ̀sí ìṣe tí ó ṣiṣẹ́ náà ni ohun tí o ṣe pàtàkì fún kokáíni. Ìyẹ̀sí ìṣe yìí tọmọ́pe pé èrò serotonin tun le jáde, àti pé ìgbàpín norepinephrine náà ni ohun tí o ṣakoso ewu tí kokáíni ní sí ọ̀kàn. Erò yóò ṣe ìṣe láti rírò gbogbo àwọn ìyẹ̀sí ìṣe méta wọ̀nyí.

Àti ìdára ti ọ̀ dárà tí kò lè pèlù kí àkọkọ́ nípẹ́lúpà kokáín báwo nípa rẹ̀: ọ̀pọ̀ àwọn kokáín lóògún náà fọwọ́ sí levamisole, ọ̀kan lára àwọn ohun eléyí tí a máa nṣe dára fún ẹranko, èyi tí o máa fá ìdára ìtàn. Ìrísí yìí kò jẹ́ ìbàjẹ́ kan láìsán ìwíràn. O jẹ́ ohun tí a ti ṣiṣayẹwo, wọ́pọ̀, àti pe o maa ń ṣe àǹfàni. Ìyẹ̀sí yìí ni pàtàkì láti gbé sí apá kan náà ní ọ̀wọ́n ìrákúrin yìí.

Ọdundi 0 – Aabo Lọ́mọ̀ọ́rẹn: Ka Èyì Kíní Ní.

⚠ KOKÁÍNI le pọ̀ sí ìwọn ọkàn (ìgbàjẹ́) àti ìtẹ̀rún ní àárùn tí ó ṣiṣe nínú àwọn ènìyàn ọdọ, aláìsán tí kò ní ìlànà ọkàn tó wà láípá. Báyìí, bí o bá rírù ẹyin, ìtẹ̀rún, ìtẹ̀rún ọ̀pọ́pọ̀, àìnínú, tàbí ìtẹ̀rún tí ó pádánjẹ́ nígbà tí o nṣe kokáín – wáléte Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 lórí. Kò yẹ kí o dúpẹ́.

Ààbáyàyán ọ̀pọ̀.

THE CENTURION – Ohun ti o ṣiṣe iyán tí o jẹ̀rí fún cocaine nígbà tí ó ṣe pàtàkì lára gbogbo awọn ohun tó le ṣíṣe iyán.

Kokaini ṣẹ̀dá ìṣe tí ó ní ọ̀pọ̀ àmìdíyàn, tí ó sì ṣẹ́kùn fún ìwọn ọ̀rọ̀ ọkàn láti ṣiṣe bíi ohun tó ṣe pẹ̀lú àwọn ohun èdì kan:

Ìtọsotà.	Kí ó ṣe pẹ̀lú ọ̀pọ̀.	Kíni ó máa ń pàá àwọn ọ̀dọ̀mọ́mú?
Ẹ̀sìn ọ̀nà àgbáyé.	Kokaina le ṣiṣe ìdánimọ̀ àìtí tí ó pápá, pàtàkù fún ẹya ara ti awọn ọna alágbádáyọ́ tó nlára ẹgẹ́. Ọna alágbádáyọ́ yí lè sá láti múmú kìkún, kíkà ìṣàjú àárìn sí iṣẹ́ ẹgẹ́ náà.	Ọmọdé ọdún 25 tí àwọn ẹrù ẹrùlẹ́ rẹ̀ kò ní ohun kan lọ́fẹ̀, le ní ìṣeṣe ọkàn nitori cocaine, nitorí ipa tó máa ń ṣiṣe—kì í ṣe ohun tí ó wà láárín—láti mu àwọn ẹrù náà dọ̀. Àwọn ìdánimọ̀ àìtó tí wọ́pẹ́ fún ìṣeṣe ọkàn kò nílọ́. Àwọn ẹrù tí kò ní ohun kan le ṣiṣe ipa láti mu wọn dọ̀.
Ìpàá norepinephrine tí o pọ̀.	Kokaina ti o ma fún ìdánáti norepinephrine ríyì kúrò nímọ̀ jẹ́ ki ohun àwọn èèye tí ó ní ọ̀nà ṣiṣe ìgbádùrò pọ̀: ìpínlẹ̀, ìtóju ẹjẹ́, àti ìdánáti ìdahun ìdánáti.	Ìpàkù náà ṣíṣe láti ní ìwájúlá ti o pọ̀, bíi pé ó máa ń ṣiṣẹ́ lójúmọ́, bí òun náà, ìdáná tí ó fún ọ láìsẹ̀ yóò ṣe. Àpọju yìí—ìwájúlá ti o pọ̀, ìdáná tó kéré—ni ohun tó ṣiṣẹ́ nígbà ti ìmùtíyàrín (myocardial infarction) ń tàn.
Ídàpọ̀ àkójópìn.	Kokaina le pọ̀ sí ìṣàtúnwájú àti ṣíṣanṣun awọn platelets—ìláná ti o ṣe pataki fún ìdáná. Ní pé a ṣàpọ̀ yí pẹ̀lú vasospasm (ìdáná tí ó máa ń ṣiṣe bí ẹmi) àti ìsòro ọkàn tí ó pọ, ohun tó lè mú kí ìdáná kó ní ibi ti vasospasm bá.	Ìpò sí iṣẹ́ tí ó ní àkàn láé láé láé—ìdáná, ìgbàpọ̀ ìṣẹ́, àti ìdàgbádò—tí a mọ̀ pé kókóín kì í ṣe pípẹ́ pẹ̀lú ọjọ́. Ọmọdé tí ó jẹ́ 28 ọdun le pàtàkì sí inú ẹjẹ́ (MI) nítorí ìlọwọ́ kan, bíkòkò, ní àwọn ipo tó ṣe pataki.

⚠ KOKÁÍNI + IMUWO = KOKAETILENI. Apapo yìí jẹ́ ẹya tó le pa ọ̀pọ̀ àárùn ọkàn diẹ sii ju ohun kan nìkan, o sì jẹ́ orisun ti pàtàkì ti ìfẹ̀rín kokáíni tí ó máa ń ṣi. Kò yẹ kí o mu wọn papo.

Nígbà tí àkòkó àti ẹwọn ba ṣe pípẹ́, ẹyin ti ara (liver) ṣe cocaethylene—ọkan ninu awọn ohun tó wáyé lára rẹ̀ tí ó ní ìgbà ọ̀pọ̀ tó jùlọ bí cocaine, àti pé o le fa ìmúṣin oríṣiríṣì pípẹ́, àti kí ẹni náà kú. Ìṣe pàtàkì ti gbigba ẹwọn pẹ̀lu cocaine láti "dá ìgbà díẹ̀" jẹ́ ohun tó ṣẹ̀da ọkan tó nínú àwọn ohun tó le fa ìbàjẹ ju bí ó ṣe wáyé nígbà tí àkòkó náà nlá. Ìyíní yìí kò jẹ́ ìṣe tó wà lára ẹlomìn, ṣùgbọ́n ọna tó ṣẹ̀dá ìfaradí ti pàtàkì nínú àwọn èèye tí cocaine ṣe.

Ìfífẹ̀rín ìdánimọ̀ àti itọju ọ̀pọ̀.

- Ìrìnrìn, ìtẹ̀tẹ̀pẹ̀tẹ̀, tabi ìṣòro – ìṣàkóso ọ̀pọ̀ àárùn. Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112. Ma ṣe gbàgbọ pe o jẹ ohun ìwà.
- Ìrìn-àárù nínú ọwọ́ tabi ìrìn-àárù nínú ọwọ́ osi – ìṣòro ọkàn. Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 lọ́yẹ̀.
- Ìgbàràn ọ̀pọ̀ àti ìṣẹ̀tẹ̀ – àìsàání tí o lè pẹlú ìdán ìta. Kákírí Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 lọ́wọ́ lẹ́yìn.
- Ìpàá ojú, èyí tí ó máa ṣiṣe bí ìtàn, ohun tó n fi yọ̀ nípa ẹyin, àti ìsòro – ìwọn ọkàn. Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 lẹ́yìn náà.
- Ìṣàtúnwájú – Ìṣàtúnwájú tí ó ṣẹlẹ̀ fún ìgbà mîìyàn ní àkòkó ríírí kokáín jẹ́ ọ̀rọ̀ èmí. Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112. Gbé ọkan lọ sí ipò ìdániloju.
- Ìṣe ìtẹrù (ìgbàálá tí ó pọ̀ ju 104°F lọ) – ṣíṣẹ́ àwọn ìṣe láti dàmú àárìn lórí ọna kíkún (fọ́n ìsèjú, alá, àìmọ̀lé) àti pe ki o pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112.
- Ìpàáye tó pínpon, ìbáléyè, tàbí ìwọ̀lẹ́ – ìwọ̀lẹ́ tí cocaine ṣí. Ṣe àkókòjá láti ibi tó le ṣakoso ọ̀rọ̀. Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 bí ó ti ṣe pàtàkì fún ìṣẹ̀dá tàbí bí òun kìí ṣe dé ìdániloju.

Ko sí ohun elo ti o le ṣàkoso ìṣe àti ìwọ̀lò kókáín tí ó jẹ bí Naloxone fún awọn ọ̀nà. Itọju náà jẹ itọju tí ó ṣe àfihan—ṣíṣẹ́ lórí àwọn ìdáni tí kókáín máa ń ṣẹ, gẹ̀gẹ́ bí àìní, oríṣiríṣi, àti iwọn ọ̀n. Àkókò àti itọju ti ó ṣe àfihan ni ohun tó ṣe pataki fún ìtọju.

Àìṣe Lévamisole – Àwọn Ohun Èlò Tí Kò Ṣe Pípè Èyàn Ń Sọrọ Nipa Rẹ̀.

THE CENTURION – Pẹpẹ̀ cocaine tó wà ní ìṣòrò ọna náà jẹ́ pé pàtàkì rẹ̀ ni ohun eléwù fún ẹranko tí ó máa fà ìfọwọ́ṣe àwọn sélí alabúmú.

Levamisole jẹ ọgbin ti a lo fun ṣiṣatà àwọn ẹmi ninu ìdánimọ̀ta. O ti wa ni apá pàtàkì náà ti àwọn èyàn coca ti a ṣe ayẹwo ní Amẹrika Àgbayè ati Ẹlúbọ́ fún ọ̀pọ̀ tó. Kíni idi ti wọn ṣaṣe levamisole sí coca, kò mọ̀ pípẹ́ – o le ṣe afikun ìdánimọ coca láàrin àwọn ọna dopaminergic, tàbí ó máa ń jẹ ohun tí a fi sin coca lati mú coca paste ṣókè.

Iyanju náà: Levamisole ṣẹ̀dá agranulocytosis – ìyàtí tí àwọn sẹ́lì búú (pípé, neutrophils) kàn nípa ríírí tàbí pàtàkùn. Báyìí neutrophils, èṣe ìgbòhún kì í le láti ṣọ̀rọ̀ pẹ̀lú ìṣo ògójì. Agranulocytosis tí levamisole ti farapa nínú cocaine lè jẹ́ ohun tó máa ń pàtàkùn ẹmi.

⚠ ÀÀYÈ ÈRÒ LÓÓBÙN LEVAMISOLE TÍ Ó FÌYỌ̀: Ewu, awọn ìwàtílá, ọpọ̀ àárùn, tàbí ìdáni tí o jẹ́ pàtàkì láti gbé. Báyìí rírú cocaine ti o rí ohun kan nínú àwọn èrò wọ̀nyí — lọ sí ipò ilé ìwòrá lórí ọ̀na kíkún nígbà náà, kí o sì sọ fún wọn pé ó ń lò cocaine. Àkànṣe ayọ̀ ẹjẹ kan (CBC) yóò ṣe àfihan agranulocytosis. Ó le máa ń mú ìrètí ti ó bẹ̀rẹ̀ ní pàtàkì, bí kò bá jẹ́ cocaine.

- Lévamísólù wà nínú ìṣòro kokáín tí ó jẹ́ pípẹ́ lórí ọ̀pọ̀ àkójopọ̀ (wẹ̀tí) ní orílẹ̀-èdè Amẹ́ríka, lára 70% àti 80%.
- Agranulositósì ṣiṣe ní oríírìn 3-8% àwọn ènìyàn tí wọ́n rí levamisole—ìyẹn, ipin tó pípẹ́.
- Ààárùn náà wọ́pín láàrin ọ̀sù kọ̀kò kan àti mẹ́ta lẹ́yìn tí ẹ̀ ní ìtànjẹ, ó sì lè jẹ́ pé yíó ṣe bí ohun ìwọn.
- Ìtọ́pà: da kokáín báyìí sílẹ̀, àti láti yára fún ìdáni levamisole. Aggranulocytosis wọ̀nyín máa ń ṣùn láàrin ọ̀sù 2–3 lẹ́yìn tí ó ti lọ. Àwọn ìṣòro tó pípẹ́ rírí ìgbésí ayé, àti granulocyte colony-stimulating factor (G-CSF) tọ́pà.
- Àwọn ohun elo lati ṣe ayẹwo fún Fentanyl kò ní láti ṣàkoso levamisole. Lọ́dọ̀, ko sí ọ̀na ayẹwo tó wà lórí bíi tí a le gbé lára èyìn rírí tí ó máa ń ṣiṣe pípè fún levamisole. Àwọn ìrànlọwọ́ pàtàkì nìkan ni láti mọ pé o wà ní inú ọ̀pọ̀ àkójọpọ̀ cocaine, àti láti ṣe ìtẹ̀wí fún àwọn èyí tí ó máa ń ṣiṣe.

Ọdundi 1 – Kíni ìdáná ti cocaine ṣe fún ọkan rẹ?

THE CENTURION – Awọn ibi tí o ṣe ìṣe láti mú ìlera ọjàjú fún onísọre.

Kokáíni jẹ́ ọkan lára àwọn ohun tó máa n fi ìlera pàtàkì sí ọnà tí ó ṣe pèsè èyí: ó ṣíṣe ìdánimọ̀ fún dopamine, serotonin, àti norepinephrine. Ìyẹn ni ohun tí o yí kokáíni kúrò láti methamphetamine, tí ó jẹ́ ohun tó nífẹ̀ sí ìtànjẹ dopamine. Kokáíni kò ṣe ìtànjẹ—ó ṣàkójúpọ̀ ìdánimọ̀, nígbà tí dopamine, serotonin, àti norepinephrine máa ń gùn fún ìgbà pípẹ́ lẹ́yìn náà tí wọ́n yẹ kí wọ́n lọ.

Ìpari ìlera náà jẹ́ ìgbàpipè sí i, tí ó ṣíṣe ìtọju ti gbogbo ọna méta monoamine – èyí sì ní àmìrà ti ohun tó ṣe pèlú cocaine: ìfarayìn ọnà ńlá àti ẹni tó nífẹ́ ayé (dopamine), ìfarayìn ọ́nà ńlá láti ṣere pèlu awọn ènìyàn àti ìgbọ̀nsọ̀ (serotonin), agbara àti ìṣe pàṣẹ (norepinephrine). Ìtọju méta náà ni ohun tí cocaine ṣe. Àti pé kódà, ìparí tó wáyé lẹ́yìn rírí cocaine jẹ́ ọpọ̀ bí ó ti yàrá àti nípa ohun gbogbo lọlái, pèlu ohunkóre kan tó ṣíṣe ìtọju nìkan.

Awọn ọna méta ti cocaine ṣiṣe.

Ẹ̀yà.	Kini ohun ti cocaine ṣe?	Kí o yé kí a ṣe èyí fún ìṣàlàyé.
Dopamínù (ìdá ìṣàtúnwa DAT).	A ṣàkóso ọna gbigba dopamine – a da ìgbàjẹ́ dopamine lọ, ó sì jẹ́ kí o pọ̀ nípa àwọn èèṣì 3–5 lọláaye láti ìgbà tí ó yẹ. Àṣàyàn ìfẹ́ náà ṣókòkó àti pípẹ́. Awọn receptor D2 ti yanju lórí ọna àìtọju nítorí ìpinnu dopamine titi di òun.	Ìpọ̀jú D2 pípẹ́ lórí ìgbà àìṣe èyìn àti ìdánimọ̀ BDNF. Àwọn ohun tí ó ṣiṣẹ́ fún dopamine (tyrosine). Ọnà ìfẹ́ràn tó ní ìsòro gíga láti ọjà. Ohun ìtànjú, alágbára ti o wà nínú igbá àkọkọ́ ríríìn ìṣìdílẹ̀ cocaine jẹ́ ohun tí a mọ̀ pé ó jẹ́ ìdánimọ̀ D2 – awọn ìpọ̀jú tó gbọ̀ ìwònà náà wà ní ìpínlélé fún ìgbà díẹ̀. Wọn yáá padà. Ṣíṣe láti gbé wọn.
Serotonini (ipari SERT).	Ìpari ìtòjú serotonin – ounjẹ ọlọrọ, igbẹkugbe, ati ẹdùn ti awọn ipa awujọ ti cocaine jẹ pataki nitori serotonin. Lilo rírá tún le ṣiṣe fifun serotonin lọ́wọ́ nígbà náà.	Ìṣàdi serotonin lẹ́yìn láti ṣíṣe pèlú 5-HTP àti 5-MTHF. Èyí jẹ́ ọkan lára àwọn ìgbàjọpọ̀ tó ṣe pataki fún ìdárayí ti ìwòtípa cocaine, èyí tí ìṣayèwìi pàtàkì nínú ríríù náà (meth) kò ṣàkóso—bító pé àfíkàn serotonin ti meth jẹ́ ọkan lára àwọn ohun tó wọpọ̀, bíi àfíkàn cocaine. Ìṣaro ọ̀rọ̀ tí cocaine fún nípa ìgbàjọpọ̀ jẹ́ ọkan lára àwọn ohun tó ṣọtá serotonin, o sì títí láti yíyàn sílẹ̀ lórí ọna bíológíkì.
Norepinefrini (idimu NET).	Ìpari ìtẹlé norepinephrine —èyìn ní àgbáyé, ìṣọtọ̀, ìfẹ́ràn, àti agbára ara tí	Ìdágbádò HPA. Iṣalaye ti norepinephrine tí cocaine ṣàkóso fún ìgbà pípẹ́ le ṣípa ìsòro àti àì ní èrọ níbẹ̀rẹ̀pẹ̀ pé ìdágbádò náà ń

	cocaine ṣe. Ṣùgbọn ó sì ṣíṣe ìdáná ti o le pèsè: ìlọpálọpa ọkàn ti o ga, ìtẹlé ọkúnrin ti o ga, àti ìparun ẹrín.	yára láyé lẹ́yìn ìṣe pàtàkì. Íwájú (èyin tí ó ṣe pípẹ́ sí iṣalaye norepinephrine nínú ọna àìtí) jẹ́ ohun ìdánimọ̀ràn ti pataki fún ìṣàlàyé norepinephrine.
Ààlà àti ìdáná tí ó ṣiṣe níbi kan (ìpari ọna sódiúmi).	Kókáíni jẹ nkan kan ti o wọpẹ lórí tí ó tun jẹ́ ọrà-ìṣe láti dènà ẹyin—o ṣe ìdáná àwọn ṣiifú sódiúmi ní inú àwọn ẹ̀yìn. Ìyẹn ni ohun tó ṣe pátaki fún ìlò kókáíni ní àgbáyé ọrọ-àmìlera, àti pé ó ṣe àṣàyàn fún ìdáná tí a rírú bíi náà tí o wọ́pẹ̀ lórí.	Ìṣòro tí cocaine ṣẹ̀dá ní àárin, pípẹ́ láti ìlera, jẹ́ apá kan tọ́nítîì ṣe pẹ̀lú èyìn tó máa ń ṣiṣe nípa àwọn ọgbọn alásà tí ó ń pa àwọn tíṣùn àárin, àti apá kejì ni ìlera tí ó máa ń ṣiṣe láti dímọ̀ ohun èlẹ́kòó. Fún láti rí i pé tíṣùn àárin yóò wájú, o gbójú ti kúrò—ati pe kí a ṣe ìwífẹ̀ fún ọmọ-ẹ̀yìn nípa ìdáná tí ó pọ̀ sípari bí orísun àárin bá ti jáde.

Ṣe ìtànjẹ àti ìpari—Kíni ohun tí o ṣe pípẹ̀ fún cocaine?

THE CENTURION – Ìgbàiyè diẹ́ ti o dàa ìlerà àiṣẹda.

Kokaina ni akoko idahun plasma ti wa laarin awọn miniti 45 si 90. Akọkò kukuru yìí ni ohun ti o nṣẹ́ ìwọn ìgbà tó ṣe pataki fún kokaina, tí ó yatọ̀ pẹ̀lú àwọn ọ̀nà ìgbà mìíràn tí a máa ń lò fún awọn ẹya-aláfikafika. Báyìí, níbẹ̀ẹ́rín methamphetamine (akoko idahun 10–12 wakati), tí ó ṣẹ́ ìṣe tí o tún pọ̀pọ̀ fun ọna mẹta, àwọn ìṣe kokaina bẹ̀rẹ̀ láàrin awọn miniti 15 si 30, kíjúì síbẹ̀, wọn yátiìyìn lórí inú owúràn kan.

Ọpọ̀ àwọn ohun tó n ṣẹlẹ̀ lórí ọkan: ìgbà tí dopamine wọ́pọ̀ dé ọkan, bí ó ti ṣe ní ipò akọkọ, yóò bẹ̀rẹ̀ láìsán inú kúrútẹ́ 45mínítí — ohun tó jẹ́ ìfarabalé dopamine, nitori ìgbà tí dopamine náà máa ń lọ kúrò, ó pípẹ́ ju ìgbà tí awọn D2 receptors ṣe le ṣe atilẹyin. Àwọn ọ̀nà ìrànlọ́fẹ̀kọ̀ kejì ni a gbé kí a lo, kò sí láti ní ìfarabalé, ṣùgbọ́n láti dajúrìn ìtójú. Ìrànlọ́fẹ̀kọ̀ kékeré kìí ṣe láti ní ìfarabalé, ṣùgbọ́n láti dajúrìn ìtójú tí ó ti wáyé láti ìrànlọ́fẹ̀kọ̀ kejì. Àti bẹ́ẹ̀ lọ, títí àárọ̀ náà kúta, kò sí nígbà tó bá ṣe pàtàkì fún ọkan láti da ìrànlọ́fẹ̀kọ̀ dúdú, ṣùgbọ́n nígbà tí ohun tó wà nínu rírín náà kú.

Ìwọn ìṣàkóso tó ṣe pẹlú ìgbàpín náà jẹ́ àfihan pharmacokinetic ti cocaine — ohun tí ó wà láárin ilé-ìṣé ọ̀rọ̀ rẹ̀. Láraaye sí i, kò sì jẹ́ èyí tí yóò ṣe àkójópìn. Ìwọ yí òun ni ìdánimọ̀ nípa bí ó ṣe ṣiṣẹ́ kí o jẹ́ kìí láti da ìgbàpín náà sísẹ́ lẹ́yìn "ìsẹ́ kan nǹkan", àti pé èyí kò yẹ kí ó ṣẹlẹ̀ fún ohun tó ní ilé-ìṣé ọ̀rọ̀ gígùn.

Ilu Kokaina – Awọn ọna ṣiṣe, awọn ọna gbigba, àti àwọn ìyíṣò wọn.

Fọọmu.	Ọna.	Ìbẹ̀rẹ̀ / ìpari.	Awọn ohun ti o ṣe pataki fún ìṣàlàyé.
Kokaina hydrochloride	Ìpàámú láálẹ́ (ṣe ìtẹ̀).	Ìpínlélé 3-5 ìṣẹjú / 20-30	Ọna ìlọwọ jùlọ fún ìṣèpànyẹn. Àìdánìyàn nípa ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀

(fufa).		ìṣẹ́jú.	tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Tí o bá lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àwọn ìpinnu tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn

			ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ìfaramóra (ìyí). Bí o ti lo láti gbé igbá kejiji, wò fún ọkọ àárùn. Àpẹẹrẹ ìdánìyàn tó le pèsè: ìtẹ́rẹ̀ sí ọ̀nà, ìtẹ́rẹ̀ sí àwọn ènìyàn, ìgbàjúmọ̀ tí ó ń ṣiṣe, àti ì
Kokáín tí ó ńpọ̀, / freebase.	Ọrùn (lálà).	8-10 fifun ọ̀na / 10-15 ìṣẹ́jú.	Ìpari ìgbà tó rọ̀rùn jùlọ lára gbogbo ọna lilo cocaine – ìṣọ̀tẹ́ àìtí tí ó pápá ilé kò sí ní ìlera, ó sì ṣẹ̀dà ìwọn ìfẹ́ tí ó túbórá fún ohun tó ń mú ìgbàjọ̀, àti ìlànà ìgbàjọ̀ tí ó le pàtàkì. Àìtí ọ̀mìnira: 'crack lung' (èsè ọ̀mìnira), ìṣan tí ó jẹ́ pípẹ́, ìmúṣe ọ̀mìnira. Èrò kíkún kan (ìgbà tí ó dùn lára 10–15 ìwọ̀úra) ṣe àkópọ̀ fún ìlànà ìtẹ̀ tó le mú ìfẹ́ nípa ohun náà. Àwọn ọ̀na ìṣe àti òfiisi ìjọba tí a n lo cocaine jẹ́ àyíká, wọ́n sì nilo àkójópìn kan láti ṣiṣẹ́páta pẹ̀lú agbaye náà.
Kokaina hydrochloride.	Ọrùn-ṣe.	Ìmúṣi / 10-20 ìṣẹ́jù.	Ọpọ̀ àáfikun — ìgbà gbogbo ti ohun rẹ de ọkan nínú awọn èèkàn. Ìyánju láti jẹ́ nípa ohun náà pípẹ́. Awọn ìdáni tí a máa ń lò fún ọra: ìpọ̀ àwọn ẹya, endocarditis, itankíle HIV/hepatitis C, awọn ìṣòro níbi tí a fi ohun náà sínú. Àwọn idanitàn ọrẹ àti ìdáni bí ó ti ṣe pọ̀ sípa jẹ́ àwọn ohun pàtàkì lára àwọn èyí tí a máa ń lò fún ìṣẹ̀lẹ̀ ìyánju.
Kokaina hydrochloride.	Ọpà àti ìtẹ̀rípá (ìṣe àsàyan).	30-45 mẹjinu náà fún ìṣi àti 60+ mẹjinu fún ìdahun.	Ìlò àkójópọ̀ coca láti gígùn, bí ti wọ́n ṣe ń ṣe ní Àgbàyè Amẹ́rìkà Láwọn. Ọnṣíṣi tí ó pọ̀ ní ọ̀nà náà jẹ́ nípataki tó kéré júmójúlá àti ìdáná ìfòkánlẹ̀ lọ́wọ̀, pínpín sí bí ó ṣe wùjú fún àwọn ọ̀nà mìíràn. Ìṣe náà jẹ́ láti ríi pé ìlò coca láti gígùn jẹ́ ohun tí ó yatọ̀ pẹ̀lú cocaine

			hydrochloride tí ó ti kópa.
Kokáini + ifi → Kokáetilenu.	Kí ó ṣe pípẹ̀ kí o máa ń jẹ́ ọ̀nà kan, àti láti gbé ìṣẹ tí òun yóò fún ọ̀mìnira.	Àkókò rírí ti o yàtọ̀, pípẹ́ jùlórí tó ṣe pàtàkì nínú ohun tí a máa nfi kóìn níyẹn.	Apapo yìí ṣẹ̀ṣẹ cocaethylene – ilọsiwaju igbà, ipa tó le pa ọ̀pọ̀ àárùn, ìdáni ti o ṣe pataki láti fi pá. Kí ó má ṣe pé ohun èyìn kan náà nìkan tí wọ́n ń lo papo. Ìṣẹ̀lẹ̀ yìí jẹ́ ṣiṣe ohun tó le pa, tí ó tún pípẹ̀, níbi ìrètíju ẹranko. Ìpa ti o mu iyélè yí sé pé èyìn cocaine lórí àwọn ọ̀kan láti fi pa nígbà tí wọn bá ń ṣàṣe cocaethylene.

Kini ti cocaine nfun ọ̀jọ̀. - Àṣàyìn ìfarayemo ọmọràn.

THE CENTURION—Ìyẹmì ti o le ṣe dàrà bii ọkan ọ̀rọ̀ àìná.

Ìwífún ìlọwọ yìí ṣe àkọlé ní ọ̀pọ̀rọ̀: kókáín mu "ìlera ti o jẹ ìgbà díẹ̀ tí orísirísi ayé lè fún" fún ọ̀nà ìjùbálé COMT. Ìyí ni òun kìí ṣe ìtàn ẹlẹ́gàn. Ọna náà jẹ́ ohun tó wà láàárín àwọn ènìyàn nípa orísirísi àwọn ọ̀nà ìjùbálé tí a máa n fi ṣiṣe, pẹ̀lú COMT tí o yàrá (Val/Val) tí ó mú dopamine kúrò láti ara ni iyara gẹ́gẹ́, nígbà tí àwọn ohun tó ṣe pàtàkì nínú ayé — ìṣẹ́, aso ifọkanbalẹ̀, àwọn ìṣe tó fún ọlọrọ — kìí ṣe ìfáyèsí tí orísirísi ayé máa ń fun.

Ọkan "warrior" lẹ́yìn ìgbà tí ó máa ń ṣiṣẹ́ dáadáá rírí. Kò sí ohun tí ó ṣe pataki bí ẹnu-ọkàn — báyìí, bí orísirísi àwọn ohun tó wà ní ayé ti kéré di òpọ̀. Bíi ìfihànnù ọlá ti wà, ṣugbón tí ó ń rírí. Bó ṣe bí pé o n wo èrè rẹ láti inu abblẹ̀ kan. Kokaina yá abblẹ̀ náà kúrò. Gbogbo ohun jẹ́ ìṣọtẹ́lẹ, ilẹ́yẹtàn, àti ẹlẹ́gùn. Ìgbéléwọ̀n yíi di ọ̀pọ̀rọ̀. Orin náà di orin tó dáadáa jùlọ tí o ti gbọ̀ titi. Iṣẹ́ náà di iṣẹ́ tó nífẹ̀ẹ́ jùlọ tí o lè ṣàkójúpo.

Èyìí kò jẹ́ ìbálé. Èyìí ni ohun tí o yàtọ̀ fún ìgbésẹ̀ dopamine ti o pọ̀ ní ọkan tí ko tọ́ sí dopamine láti ibẹrẹ.

Ìpinnu yìí kò ṣe ìdánilọ́lẹ fún cocaine. Ọna ìṣàkóso ìgbési ayé náà ní àmìrà: ọkan "Warrior" ràn án lọ́wọ́ ìṣòro gidi, orísirísí gidi, àti ìṣòro gidi – tí a ṣe pẹ̀lú ọ̀na tí kò ṣẹ́kùn láti fa ìgbàjẹ. Kíni ohun tó wà ní cocaine? Ṣe ìwífún gbogbo iṣẹ́ náà. Ṣe àkọsílẹ́ fún gbogbo ohun tó le pa.

Ọdundi 2 - Awọn ìṣe ìlọsiwa genetiki rẹ.

Kókáíni ni ìwọn ọrọ-rún ti awọn ohun elo miiran nínú èyẹ yìí nípa àwọn ìṣélẹ̀ tí ó ṣiṣẹ́ láàárín àwọn aláìkòtàn rẹ̀. Ìwé ìlàná náà kọlára: ọkan bíi "Warrior" COMT (Val/Val) ni ipo ọkan ti o jẹ apakan pàtàkì nínú ohun tó ṣe pátákí fún kókáíni láti ṣiṣẹ. Awọn aláìkòtàn tí ó wà lórí náà kọwépẹ́pẹ̀ bí ọ́n ṣe le máa ń ṣiṣẹ́, kódà nípa ohun tó le mú ìrètí daro.

Aṣaaju ìdáná ti o ṣe fún ìfaramọ̀ pípà cocaine.

Jini.	Kíni ohun tí ó ṣàkóso.	Ọrọ̀ ìṣe.	Kóko nípa ìdánimọ̀rẹ̀pọ̀ cocaine.
COMT	Dopamínù, nórépínírínù, àti epinéfínù—ìyàtá ìdílò wọn jẹ́ ìṣi ọrọ̀ gègèbísí.	Val158Met (rs4680) – Val/Val (Warrior) jẹ́ ọ̀pọ̀rọ̀ pataki.	Ọkan lára awọn ìwọn ọrọ tí o ṣe pataki fún ìdáná cocaine – orukọ ìlẹ́yí tún sọ pé èyí nípa rẹ̀. Val/Val (Warrior) pẹlu iyara giga COMT: dopamine ṣàjí láìsán àìní, → ìṣòro tí kò ní ìpín, àti ìdágbádò tí kò ṣe pàtàkì → cocaine nífẹ̀yìn dopamine tí ó máa ń tàn, èyí sì le ṣùn ìtẹlé iyara náà fún ìgbà díẹ̀. Ìṣe àgbéga fún Val/Val: ṣèdá ayé pípẹ́ tó ní ìpín giga àti awọn ohun tí ó máa ń mú ìdágbádò lọwọ. Ayé tí o ríírí àti tí kò ní ìpín kàn yàtọ̀ fún oríṣiríṣi ìjúbà. Ma ṣe ṣèda ètó àgbéga fún ọ́ràn ti o fẹ́ra, ṣùgbọ́n ṣèdá rẹ̀ fún ìjúbà tí o ní.
DAT1 / SLC6A3	Ọjà dopamine—ìpàámú ọkan ti ohun tó n ṣiṣẹ́ nípa kokáínu.	10-ìtàn ìpinnu VNTR (rs28363170).	Ọpọ̀ àgbàyé dopamine jẹ́ ọ̀nà tó ní ìdáná ti ẹyin cocań ṣe. Awọn oríṣi DAT1 ṣìṣe ipa lórí iwọn ìdáná DAT àti iṣẹ́ rẹ̀. Ìranlọ́wọ́ tí ó ní ìdáná DAT gígùn (allele pínpín 10) ni ìyàtọ̀ láti ṣìsẹ́ dopamine gígùn, wọn sì lè ríi ìdáná cocań sípa lórí ọ̀nà yìí bíi ohun tí ó ṣe àmúṣe gidigidi lọ, ní pàápàá jẹ́ kí wọ́n ríi báyìí ju ti awọn tó ní ìdáná DAT kéré. Ìyẹn náà tún ṣe pataki fún ADHD — oríṣi DAT1 pínpín 10 ṣètọ̀wòtàn pẹ̀lú ADHD, àti pé cocań jẹ́ ọna kan tí a mọ̀ lára ohun tó le ṣe ìrànlọ́wọ́ fún rírùn.
DRD2 / ANKK1	Ọpọ̀ àmúyé ti ọ̀mìnira D2 – ohun tí kòkóín ṣe nla fun ìdánimọ̀ràn	Taq1A (rs1800497) – Alèle A1.	A1 allele (lójúmọ̀ ìdánimọ̀ DRD2 nílá) ṣíṣe Reward Deficiency Syndrome – ipò "kìyàtọ́" tí o jẹ́ àìní. Pẹ̀lú Val/Val COMT (ìpari ọ̀nà), ÀTẸLE D2 nílá, cocaine nífẹ̀ràn fún ìdánimọ̀

	ìṣàtúnwájú ọ̀mìnira.		dopamine tí ó pípẹ́ gidi. Itọju gbóyìn gbọ́yìn yẹ kí o ṣíṣe àwọn orisun dopamine inú kan láàárín, nígbàgbe náà, ìfẹ̀ràn ọ̀nà kan tó jẹ́ ọjọ́ wá kókò ní yíò máa ń rírù.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Iṣọtẹẹsi ti serotonin – ipàmì iyẹrịṣẹ́ ti o jẹ́ ọ̀kan lára àítòjú ti cocaine.	Alèle kukuru/kukuru, alèle pipẹ/pipẹ, tabi alèle hetero.	Cocaine ma bọ SERT – ọ̀na ṣiṣayẹwo serotonin. Awọn ìwífúnrún ti SLC6A4 nímọ̀ nípa iwọn ìdahun serotonin lọ́wọ́, àti pé bí ó ṣe le ṣe pèsè èyí, ìlò cocaine sì le ṣìṣẹ́ serotonin bii. Àwọn ẹni tí wọ́n ní "long/long" (iwọn ìdahun SERT gígùn) lè rírí ìlò serotonin ti cocaine lórí wọn, bíi ìfarayemo, ìgbà díẹ̀, àti ìṣọtẹ́ sí. Ìrètí gbọ́yìn yẹ kí ó ṣàkóso ìdahun serotonin pípẹ́, pínpín nípa dopamine.
MTHFR	Iṣọtẹṣin – ipilẹ̀ ìdàgbádò àwọn ọ̀nà-ìsìn.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Àwọn ìṣe MTHFR ṣíṣẹ́ ìdánimọ̀ àti ohun ọjà serotonin nípa rírí—ẹ̀yìn tí ó máa ń ṣe pípẹ́ àìṣe DAT1/COMT/DRD2 tí ó jẹ́ kí ẹni kan lo cocaine. 5-MTHF wọ́pín jẹ́ ohun tó ṣe yíyàn ní ìgbà tí a ń ṣiṣẹ́ lati mú cocaine kúrò fún àwọn ènìyàn tí wọn ní ìṣe MTHFR, nítorí pé ó ṣàkóso ọ̀na ìdánimọ̀ tí ohun eléye mìíràn kìí ṣe. Ìgbẹ̀jẹ́ tí a rí níbẹ̀sí àárín ìgbà fúnrọ́n tó wàlẹ̀, píńpín, lè jẹ́ apá kan ti oríṣiríṣi ìṣe ìdánimọ̀ kúrò, kódà bí ó ṣe pàtàkì sí ohun tí a mọ̀ pé náà.
DRD4	Ìfẹ́ fún ìṣe tuntun, itanitara pẹ̀lú dopamine, àti èyí tí ó ṣe pèsè sí ohun ìgbádìdí.	Alèle ìtànjú mejìn (rs1800955).	Ọwọ̀nìí DRD4 pẹ̀lú ìpín 7 jẹ́ àwọn ènìyàn tí wọ́n fẹ́ ṣe ohun tuntun, tí wọ́n le ṣiṣe ohun lórí, àti tí wọ́n yàtò láti gbé. Àkóso yìí jẹ́ ọ̀pọ̀ tó dára nínu ìwọn èèyàn tí wọ́n ń lò ohun tó máa ń ṣíṣe ìgbàjúmọ̀, àti ní ADHD. Báyìí DRD4 pẹ̀lú ìpín 7 ba wa pípẹ́ pẹ̀lú Val/Val COMT àti DRD2 A1, ìfẹ́ tí àwọn ènìyàn "Warrior" ní fún ohun tuntun àti ìṣòro yàtọ̀. Àkóso ìdárayí láti gbé ìlera gbẹ̀yìn rírù ohun tuntun, ìṣòro, àti ìfàyẹ́ tí kò lè ṣe àìsán — ìṣòro tí kò ní ohun tó ń ṣàlàyé yóò jẹ́ ènì.
CYP3A4	Ọ̀pọ̀ àárin áti ènìyàn ní ìdáni tí ó máa ń ṣiṣe ìṣàkóso ọ̀rọ̀ cocaine lórí ẹjẹ́.	Awọn ohun ti o le ṣiṣẹ (inducers) vs. awọn ohun ti o le da abawọle (inhibitors).	CYP3A4 jẹ́ ọ̀pọ̀ àti ọ̀mìnira ti o nṣe ìdáná kokaini ní ara. Awọn ohun eléyí tí ó le fìsùn CYP3A4 (gẹ́gídì, apoti, àwọn antibayótiki díẹ̀) lè mu ìgbà tí kokaini wà lára èso pọ̀ sí i, àti pe yóò ṣe afikun ìdáná rẹ̀. Awọn ohun eléyí tí ó le ṣíṣẹ́ CYP3A4 kókó máa ń da kókokaini lọ́wọ́. Ṣe kan pé: cocaethylene ni o nìbáyé nígbà tí kokaini àti ẹran pọ̀ wà — awọn ènìyàn ti ara ìdáná ethanol náà ní ọjà fíṣẹ́

			pẹ̀lú ìdáná kokaini láti ṣàkóso cocaethylene, ẹnítí o jẹ́ ohun tó le jáde ìwà.
BDNF	Neuroplasticity – ìlera ti o ṣe àṣàyọkù fún awọn ọna dopamine ti a jáde láti nínú nipasẹ̀ ohun tó jẹ́ cocaine.	Val66Met (rs6265)	Kokaini ṣíṣẹ́ láti dípò BDNF ní apá ọwọ́ àgbàyè tí ó jẹ́ ìtànjẹ (prefrontal cortex) àti hippocampus—ọ̀kan lára ọ̀nà pàtàkì tí kokaini ṣe pẹ̀lú láti ṣíṣe ìdánimọ̀ràn. Àwọn ènìyàn tí wọ́n ní ẹmi Met rírù BDNF lórí, ohun tó máa ń jẹ́ kí kokaini ṣíṣẹ́ láti dípò BDNF pẹ̀lú. Ísìn náà yíò ṣe pàtàkì fún àwọn tí wọ́n ní ẹmi Met nítorí pé ó jẹ́ ohun ìdáni mìíràn tó le ṣe láti ṣàpàyá BDNF tí kokaini ń dípò.

Ìtànitán àwọn ohun tó ṣe pataki laísì awọn abajọtẹlẹ.

Awoṣe ìdánimọ̀ àìní ìwọn ọrọ̀ yìí jẹ́ pàtàkì níf̀ẹ́ fún cocaine, nítòótọ́ bíi ìlúfẹ́ "Warrior" ní àmùgbélé ohun èyí tí ó ṣe pataki:

- Ìwọ ṣéyìn láti ríi pé kókáín jẹ́ kí o rántí ìlera, ọgbọ̀n, àti agbara—kì í ṣe fún ìfarayé nàán, ṣùgbọn fún ìṣe tí ó máa ń ṣẹlẹ̀ ní ara rẹ? → Àṣàmú COMT ti "Strong Warrior" (Val/Val). Iranti ìlera náà jẹ́ ìfihàn dopamine tí o yẹ fún ọkan náà, ṣùgbọ́n tí kò lè ṣe láìsán.
- Ṣe o lo koko fun ìṣàlẹ́ pàtàkì nínú àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ ọ̀rándí—awọn ìṣẹ̀lẹ̀ láti ọfiisi, awọn ẹgbé, àti àwọn orí-ìdán?—ati bí kò ṣe rírùfún iṣẹ́ ọ̀rándí rẹ? Ọ̀nà Serotonin jẹ́ pàtàkì. Àwọn ìtànitọ̀ SLC6A4 lè ṣàlàyé ipa ọ̀rándí tí ó lágbára pípẹ́.
- Ṣe o rí pé ohun kan kò tẹ́lẹ̀, ó sì jẹ́ kí a ṣe àkókó? → Iṣẹ́ DAT1 10-repeat + ìdánìwájú DRD2 A1 – ọ̀pọ̀ àmùgbàjá bíi ìrànlọ́wọ́ ti pọ̀, ó sì jẹ́ pé ìyípadà rẹ̀ yòó kéré ju ohun tó le ṣe láti ṣáṣàyọkù nípa cocaine.
- Ṣe wọn ti ṣe ìfiyesi pe o ni ADHD, tabi pe o le níi? → Iṣọtẹlẹ pẹ̀lu DAT1 10-repeat + DRD4 7-repeat. Ibípa rírùn ṣàkókò jẹ́ ọ̀na tó wà lára àti bíi ìṣe methylphenidate. Rárọ́pín, o le ṣe ìrànlọwọ fún ara rẹ̀ nítorí ohun tí ó níjẹ pe o ni ADHD.
- Ìwọn ìṣẹ́ àgbélébèwé lè máa ṣe bí ẹni tí ó kò ní ìrànlọwọ, ṣùgbọ́n kò jẹ́ ìwà ìtànjẹ́ – bíi pé orísiríṣi ayé yẹ kí wọ́pọ̀. → Ìnifẹ́ẹ́ àkóso Val/Val COMT tí ó tún jẹ́ olúfẹ́ ìgbà. Ìwọn ìṣẹ́ àgbélébèwé tí ó kò sí ìrànlọwọ jẹ́ ohun tó ń ṣiṣẹ́, nígbà tí àwọn ẹya kemikali ti kó. Ó jẹ́ ọ̀kan lára. Ó jẹ́ ohun tí o ni ibi tó nṣe. Ó jẹ́ apẹ̀rìkọ̀ fún ìlànà ìdárayí ìsùgbóna.

Ọdundi 3 - Iṣiroti Ifọranṣele.

THE CENTURION — Iṣẹlẹ náà jẹ́ ìfarayìn pé ìtẹ̀lé ti bẹ̀rẹ̀.

Ìpari kokáín kìí ṣe pípẹ́ ìdáná ti ohun elo gúùgù, bíi àlùkọòsì àti benzodiazepine. Kí ó sì ṣe ewu ọ̀na ẹ̀jẹ̀ tí o wà ní pàtàkì náà, tí a máa ń lò kokáín. Àwọn ìfẹ́ràn tí ó ṣànyan ni: ìdáná dopamine ti o pọ̀, nítorí ohun tó jẹ́rí sí inú àti tí ó fún dára láìsán lójúmọ́.

Ìwífún ìjèsísi yì máa ṣe àkọsílẹ́ fún ohun tó ní ìdánimọ̀ràn: ọjà náà wà nínú ipò "low power". Kóò sì ni pàtàkì èyí tí ó dára, tàbí ohun tó le ṣe. Ìṣẹ̀lẹ̀ ayaworan fún ìgbà tí àá ń ṣiṣe ìdánimọ̀ràn náà ní a mọ́ pé: 60–80 BPM, awọn eré ọwọn tí ó dùn, awọn iṣiwájú gígù, ṣugbón òun ríri – nítorí bí àá ṣe le láti fi ìdánimọ̀ràn pípẹ́ sí ohun tó ní ìpò kéré báyìí, yóò sì jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣàkójúpọ̀, kódà òun kìí ṣe ìgbádùn.

Ìṣàkòkó fún cocaine kò ni ewu lára àwọn ìwọn ọrọ-rẹ, ṣùgbọ́n ó le jẹ́ ẹnu-ọlọ́mọ̀. Àti pé ìdánimọ̀ràn náà ti pàtàkì yí ní ipa tó ń tọ sí bí cocaine ṣe nfi fún ohun tí o jẹ́ àpilẹ̀bù ọ̀nà ní inú ara.

Àkọsílẹ̀ ìdàlùbìn.

Iṣẹ́.	Biology	Àáárùn.	Kíní ohun tí yíngbẹ̀?
Ìṣẹlú (Àwọn wakati 0-24).	Dopamínù, sérotónínù, àti nórépínéfínù ti ràn. DRD2 ti ṣàlàyé. Àwọn ìṣẹ́ ìgbádúrọ̀ ti ní ìpari. Ìpàámí HPA ti pàdé.	Ìrún tí ó pádà láìsán, ìdùn òun tóò nígbà gbogbo, ìwà ìbálé tí ó túra, àti ìṣọṣi, èètan tí ó túra (láìsán fún ìṣe àti awọn ohun elẹ́gọ̀), ìṣọṣi pẹ̀lú ìrún, ìfẹ́ láti lò ọ̀nà tóò nígbà gbogbo.	Ṣiṣẹ. Jẹun. Mu omi. Ṣe eto iṣẹ́ 01. Kíki, èyìí kò ní ìgbà fún ìjà pẹ̀lú ìpari náà — ó jẹ́ bẹ̀rẹ̀ pípè ti àáwọn. Ìpari náà jẹ́ ohun tí ara rẹ n fẹ́ láti yára ṣe, èyí tí ó kò ní ṣé lẹ́yìn ìgbọ̀nsọ̀. Gba rẹ̀.
Ìṣàkóso ìgbésì ayé (Ọjọ́ 1–3).	Ìpinnu ìdánimọ̀ tí ó ṣíṣe díẹ̀, àti tí ó le mú ìgbàpẹ́ pípẹ́ sí ọ̀na tó ṣe pataki; ìṣàlàyé ríri fún ọ̀kan lára awọn ohun èyí; ìtọju ìdánimọ̀ kan tí ó ṣíṣe díẹ̀; ìlera tí ó le mú kí ẹni kan gbé ìrànlọwọ.	Ìpari ìrètí, agbara ńbá dáadáa; ẹyin ríri ńyà láti gbé; ọ̀na ìrànlọwọ ńtún diẹ́. Àkókò yìí lè jẹ́ bí "Mo ti kéré ìgbà tí o burú."	Maṣe gba ìgbà ìrètí bí àwọn ìrànyin ìdahun. Ìyí ni ìtọju pàtàkì kan, kò sí ohun tí o jẹ́ ipilẹ̀. Àǹfàran náà yóò padà, ó sì le jẹ́ pípẹ́, ní àwọn ìgbà tó wáyé. Lọ́pọ̀ máa ń lò ọ̀na yìí láti ṣiṣẹ́ ohun èlò tí o fúnra, ṣíṣe ìṣeré, àti iṣètán ibi fun ìgbà tó yóò jẹ́ nípataki.
Ìpari ìsùn (Ọjọ́ 3–28).	DRD2 ti ṣiṣe ìdárayé, o si ń de ọna kan láti jẹ́ gige; ohun ilọsiwaju dopamín ń sá, ṣùgbọn kò tí dé	Anhedonia ti o ṣẹlẹ̀ nigbagbogbo – aṣìgbànyin láti ní ìfarayemo nínú àwọn iṣe tí ó tún fún	Ìyàrùn ìgbà tí a máa ṣiṣe ìṣọtẹ́lẹ̀ yìí jẹ́ ọkàn. Àwọn èèye àìnírírò yóò ma ń ronu; ìdáni ìṣọtẹ́lẹ̀ ti o kún ní wọ́pín; ìlera tí ó máa ń sọ pé

	ìpinnu tó wà níbẹ̀ títí àìsí kokaina; BDNF ti yánràn; ìṣeré ayójútó ni ọ̀kan lára awọn èyí.	ìfarayemo láípò; awọn ìfẹ́ràn tó le pọ̀jú pẹ̀lú ohun tó ń ṣèyí; ìperì; ìdánimọ̀rírìn ti o buru; ìpari ọkùnrin; ẹnu ìmọ̀; ìṣòro.	'báwo ni a ṣe le gbé ohun kan láti rírá ohun kan' jẹ́ àìtó. Àṣàyèsé àwọn ohun tó wà lágun (Protocol 05) ṣe pataki. Èsìn gbogbo ti o yẹ kọjá. Ídánimọmá bẹ̀rẹ̀ — BDNF ni orukọ èyí tí ó máa ń ṣiṣẹ́ láti mú ìwà pípẹ́. Àkójopọ̀ àmìdí ṣe pataki.
Ìpinnu ìṣàlàyé àkọkọ (Oṣù 1–3).	DRD2 ti nṣiṣẹpọ̀ pípẹ, àti pé a le rí i; BDNF ti nṣà; ohun ọjà tí ó ṣẹ̀dá dopamínu ngbà máa ṣe ìṣe rẹ̀; èyàn tí ó ṣẹ̀dá serotonin ń yára de; HPA axis ń dára.	Ìdánimọ̀ràmìn náà ń tàn yíyàn, ìgbà díẹ̀ ti ìfarayemo lóde; ọ̀nà ìmọ̀ rírí náà ń tàn yíyàn; awọn ìwọn àìnílò ń tàn yíyàn. Àwọn ìṣẹ́ PAWS lè wáyé; ohun ìfẹ́ náà kò jẹ́ pé ó má ń ṣiṣe nígbà gbogbo, bíkọ̀ síbi tí ó bá de àwọn ohun tó le mú ohun ìfẹ́ náà.	Awọn ìgbà tí a máa n rí ní àkọ́kòṣùn láti lò cocaine wọ́n tàn yínjú, pẹ̀lú ìfẹ̀rere tó le jáde lórí (lára wọn sì ni àwọn ohun tí ó wà ní ibi náà). Ṣe ìpinnu bí ọ́ ṣe máa ń ṣiṣẹ. Àgbọyɛgàn lóò bùn fún ìdánimọ̀rẹ̀, èyí sì ṣe pàtàkì nínú rírí ìfẹ̀rẹ́. Bí D2 receptors ti yá sí, ohun tí ó máa ń fi mú ìfarayemo láti náà sì máa ń ṣiṣẹ́ daradara.
Idapamọ̀ (Oṣù 3–12)	Ọpọ̀ àmìrà DRD2 ti ṣàlàyé; ìtànjẹ dopamine àti serotonin ti de ọwọ́nì. BDNF jẹ́ nípa tabi pípẹ́ pẹ̀lú ìṣe ìsìn, àti pé ifiàmíyẹtán ti wá dáadáa.	Agbara itumọ ọ̀nàrọ̀ tí ó fẹ́ pẹ̀lú àìtí ìwọn; awọn ìfẹ́ tí wọ́n ṣiṣe nípa ohun tó wà ní ibi kan; òun ìyànjú láti ngbádòra ìgbé; ìlera láti ṣe abálèbè; ọ̀pọ̀ àwọn èrò ti n yíká.	Ìṣe ìgbàjá tí o jẹ́ ọ̀pọ̀rọ̀ (Ọdu 6) bẹ̀rẹ̀ sí iṣẹ́ lójúmọ̀. Apakan "Warrior" ti oríṣirí—pẹ̀lú àwọn ipò tó dára—yá mú ìdáni tí ó fún ní ohun tí ó ṣe pataki láti ibẹ́rẹ̀. Àkọsílẹ́ C-28 ti ìwé náà: "Olympian of Nothing" ń yípadà sí "Olympian of something real".

PAWS ní ìdánimọ̀rín cocaine.

⚠ Ìwòtípa cocaine jẹ́ ohun tí o ṣe pọ̀ sí ìfẹ́ láti wá lórí, ọpọ̀ àkóso kan yàtọ̀ nípa ohun tó ń ṣiṣe – awọn ohun èlò, awọn ìdánimọ, awọn ibi, awọn ẹnrùn. Èyí ni "cue-reactivity" ati pe o jẹ́ ọpẹ. Jímú ìwọn rírù máa ṣe láti fi yípa rẹ̀ kúrò báyìí títí ó dé.

Ìṣe ìgbàlálá tí ó tàn yíyán lẹ́yìn ìdahun ìwọ̀túnwájú ní àkójópò cocaine jẹ́ ohun tó ṣe pataki, ọ̀na kan lára àwọn ohun tó nífẹ̀ẹ́ jùlọ fún ìṣe rírí. Àwọn èyàn ti kọ́ dopamine system wọn láti dahun si àwọn ohun tí ó ń ṣàkóso cocaine pẹ̀lú ìgbàpè ọ̀nà. Oṣù díẹ̀ lẹ́yìn ìdahun, orin kan pàtàkì, ipò ẹgbẹ́ kan pàtàkì, ìfarayí àwọn ohun tó wà ní ibi kan kàn ṣee rírí tí ó lè jẹ́ bí ìṣe ìwọ̀túnwájú.

Kí ó kò sí pé ọ̀ràn. Ìyàtẹ̀jú dopamine tí a ṣàkóso ní ìgbésì ayé rírùn ń ṣiṣẹ, kò sí láti ìlọwọ́ ti o nṣe lọ́wọ́ lónìí. Àfikún àmójú náà ni eto ìdárayí tí wọ́n ń lò ní Apá 5, tí ó má ń ṣiṣẹ tán títí, kò sí láti ṣe ìgbádùrò.

Ọpọ̀ àìníríránbí.

Ìdánimọ̀rín kókáànyìn ṣùgbọn ilé ayọ̀ rírí láti mú ìwọpọ̀ tí ó ní àkànṣe mẹ́ta: dopamine (ìlò kan fún ìfarayemo àti ìtẹ́lé), serotonin (ìmọ̀ ọ̀rọ̀ àti ipa ìlera), àti norepinephrine (ìdánimọ̀rín àti ìgbàjú). Ìpari ìsùn mẹ́ta tó kókáànyìn ń ṣiṣe ni a yí láti mú ìwọpọ̀ mẹ́ta. Àkànṣe methylation jẹ́ ohun tí ó ṣe pataki fún àwọn ọ̀na mẹ́ta náà. Ilé ayọ̀ lójúmọ̀rín láti ṣàkoso àìnísònsùn (ìdánimọ̀rín, ìtó, àwọn ìṣoṣi) wà pípẹ́ pẹ̀lú ìdánimọ̀rín neurological.

4.1 — Ọpọ̀ àṣà Methylation.

Ìpari ìṣelú ọ̀rọ̀ mẹ́ta tí cocaine ṣẹ̀dà láìsán nípa lilo titi di òun àárùn jẹ́ pé o ṣe afikun si ìdágbádò methylation tí MTHFR-variant ṣẹ̀dà, bíkí. Bílè folate àti B12 ti ó pọ̀ sí, ọ̀na ìṣelú dopamine, serotonin, àti norepinephrine kókó ní láti ṣiṣẹ́ lójúmọ́ ohun tó ṣe pataki, laisán bi ohun tí a fún wọn.

Supplement	Ọpọ̀.	Akoko.	Kókoína: awọn itọsi láti mọ.
5-MTHF (L-methylfolate)	400-1000 mcg lórí ọjọ́.	Ọjọ́ tuntun pẹ̀lú àwọn èrò.	Kokáíni ṣíṣe fifa ìwàtẹ́rìbù tí ó pọ̀ nípa ìgbà díẹ̀ fún àkókò ọ̀na mẹ́ta, nífẹ̀yìn rírú ẹ̀yàn láti ní àkópọ̀ tó ṣe pàtàkì fún ìṣe ìwàtẹ́rìbù. 5-MTHF jẹ́ ohun tí ó ṣíṣe ìlọpọ̀ pípẹ́ fún ọ̀na mẹ́ta náà nígbà kan. Fún àwọn èyàn tí wọ́n ní ìfòkán MTHFR tí ó sì ń lò kokáíni, tí kíkún àárùn náà jẹ́ ohun tó ṣe pàtàkì fún ìṣe ìwàtẹ́rìbù tí wọn ní lágbáje, 5-MTHF wópẹ̀ nípa rírú èyàn bí ohun tó le ṣíṣe àfíkàn náà. Bẹ̀rẹ̀ ní 400mcg kí o sì pọ̀ gèlú.
Metilkobalamini (B12).	1000–2000 mcg	Oṣán. Láyé.	Rí ìṣẹ́pàtì púpọ̀ sí 5-MTHF. Liló kokóìn àti ìyẹ́ ti o dàbí (ọjọ́ láti ja, gbógíga, àìrìn) lèyí máa mu B12 kọja. Ìṣẹ́pàtì kokóìn náà ni ìdára ti o ń pàátá sí ìláyẹ́ methylation — nítori èyí, láti ríi pe B12 báwúpẹ, o lèyí ràn án lọ́wọ́ fun ìláyẹ́ methylation àti àìrìn.
P5P (vitamín B6 ti o ṣiṣe.)	25–50mg	Ọpẹ̀.	Ọwọ́-ẹ̀rò fún ìṣelí dopamínù (DOPA decarboxylase), serotonin (aromatic amino acid decarboxylase), àti norepinephrine (dopamine beta-hydroxylase). Ìṣẹ́ cocaine tí ó ṣàkójúpọ̀ lára mẹ́ta náà ṣe pípẹ́

			pàtàkì fún awọn ẹni tí ó ní ìfọwọ́sámí P5P. Lọ́wọ́, lo ọ̀wọ́-ẹ̀rò náà ní apẹẹrẹ pyridoxal-5-phosphate nikan.
Magnesium glycinate.	400-600mg ti àwọn ohun elesi.	Ọ̀sán àti ìrọlẹ́.	Kókáíní ṣíṣe láti kúrò mágbésì àti pé mágbésì náà jẹ́ ọ̀kan lára ohun tó ṣe pataki fún ìrètíyàn kókáíní. Mágbésì kúrò le pọ̀ nípa ìlera, bíi ìṣe ìwọn tí ó ṣẹ́kùn mágbésì, àti nípa ọ̀nà tí ẹlẹ́gàn rírù ṣe, pínpín nípa ohun tó jẹ́ àti ìdáni. Àìṣe mágbésì le pọ̀ nípa ìbàjẹ́, ìṣíṣe ìlera, ìyán ọ̀kàn, àti ìdáni rere. Ìfọwọ́sámù tí ó ṣànyanlára mágbésì lè ṣe ìdárayí ìyán ọ̀kàn láàrin ọ̀pọ̀ nípa ọjọ́.
Síńkì.	20-30mg lórí ọjọ́.	Ogun ọjọ́ kan pẹ̀lú àwọn ohun inú.	Sinki jẹ ohun ti o ṣe pataki fun ṣiṣe dopamine, ati fun iṣẹ́ ọ̀pọ̀ àwọn ẹnu-ìtà. Lilo cocaine, pẹ̀lú ìdánimọ̀ ounjẹ tí ó tún wà pípẹ, le fa fifa siniki kúrò lára ara. Ṣe bíi pé ó ṣe pàtàkí fún iṣẹ́ ọrọ̀-ìgbà, paapaa nígbà tó bá jẹ́ pé levamisole lè ṣakoso agranulocytosis.

4.2 — Atilẹyin Dopamine.

THE CENTURION – Ipamo ọjà ti o jẹ ipilẹṣẹ fún ìgbàjúmọ̀. Ìpádíi ìtọju àkójópò tí kò yé pípẹ́ láti bẹ̀rẹ̀.

Ìṣàdi dopamínù jẹ́ iṣẹ́ ọrọ̀-ìgbésí ayé tí ó ṣe pataki fún ìdárayò láti ohun tó máa ń ṣiṣe pípẹ́. Ọkan ninu àwọn èyàn náà, nígbà tí ó ń lò cocaine, yó dopamínù lórí ọ̀na tí ó le, àti pé cocaine ṣe ìdárayò dopamínù mọ́lẹ̀ tó dára bíi òun. Èyí jẹ́ ìdárayò kékeré méjì tí ó ní láaye láti ṣàkóso pẹ̀lu ètó ìṣàdi àmúṣa, ọ̀pọ̀ àwọn ohun tó ṣe pataki.

Supplement	Ọpọ̀.	Akoko.	Kókoína: awọn itọsi láti mímú.
L-Tirosine.	500-2000mg lórí ọjọ́.	Oṣán, kò sí àpakan nla ti awọn aláìtàn.	Ọrọ̀ dopamine kan, ti o n bẹrẹ láti ohun tó le ṣe. Ìwífún ìwé náà sọ̀rọ̀ nípa tyrosine lórí, fún ìṣiṣẹ́ àgbara COMT tí a má ń lo fún ìdárayí ọ̀kàn cocaine. Bẹ̀rẹ̀ pípẹ́ ní 500mg, kíjú sí ohun tó wà láti rírí. Gbé fún owúrọ̀ mẹfà kan ṣaaju tabi èsì ọ̀ná méjì lẹ́yìn ìṣe—ìdánimọ̀ àìmóyé fún ìgbérékò ṣe àkóso ohun tó le wà, nítorí náà, kíjú sí ohun tó wà láti rírí nígbà tí

			o bá jẹ. Báyìí, bí L-tyrosine ba ṣẹ̀ṣẹ̀yìn (èrò, ṣùgbọ́n ó lè), yíyàn NALT (N-acetyl L-tyrosine) kan, ẹ̀yìn náà ni ìbẹ̀rẹ̀ rírí ọ́.
Mucuna pruriens (orisi L-DOPA).	100–300mg L-DOPA ti o yẹ.	Oṣán, kò sí àpakan nla ti awọn aláìtàn.	Ọna ti o jẹ́ láti gba L-DOPA nitori pe o ngbe si dopamine ju tyrosine lọ. Iwe ìlànà náà ṣànyan Mucuna pruriens fún ìṣòro àwọn "Warrior". O ni alkaloids miiran tí ó le ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú ẹmi. Maṣe gbé Mucuna ti o tó ní ọpọ̀ àti L-tyrosine papẹ́ — yan ọkan láàrin wọn. Ìṣe Mucuna ṣiṣẹ́ taa ati pe o jẹ́ ìtànjẹ, èyí ni ohun tí a wọ́pẹ̀ pípẹ́ fún diẹ ninu àwọn "Warrior".
Uridini monofosfato + DHA + CDP-Choline (awọn ohun elo fun ọkan).	UMP 250–500mg + DHA 1g + CDP-Choline 250mg	Ọpẹ̀dé ọ̀wọ́lẹ́.	Ọpọ̀rọ̀ ríṣi àti ìdánimọ̀ ti awọn receptor D1/D2 pẹlu ọna tí ó ní ìwàpọ̀ tó dára jùlọ fún ìdánimọ̀ awọn receptor, àyíká náà kò ní láaye láti ra. Ìṣe yìí ṣe ìtọsotàn sí ìfọwọ́ṣiṣẹ́ D2 tí ó jẹ́ ìpinnu ọrọ-ẹ̀mí pàtàkì títán ìléra cocaine lórí ẹgbẹ́. "Brain Stack" nímọ̀ ìdágbádò àti ìṣàlàyé ti o yíká ní àwọn èèṣin, láàrin ọsù kọọkan, kíjú ìrètí sí ìdahun tí ó ṣìkò díẹ̀.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600-1800mg lórí ọjọ́, pín sí ìṣe àkóso.	Ọsán àti ìrọlẹ pẹ̀lú ounjẹ.	Ọ láti ṣàkóso iwọn glutamate nínú nucleus accumbens — tí ó ṣe àpilẹ́ṣẹ̀ sí ìdánimọ̀ glutamate-dopamine tí o nífẹ̀ràn fún ìfẹ́ fún cocaine. Àwọn iṣe ìwòpọ̀ ọpọ̀ kan, pàápàá nípa ìforukọpá ti o yíyàn fún lilo cocaine, ń da mímọ̀ pé NAC le ràn án lọ́wọ́ láti dípò ìfẹ́. Èyí jẹ́ ọkan nínú àwọn ohun èlégbèdé tí ó ní ìdàgbàsókè tó ga jùlá fún cocaine. Bẹ̀rẹ̀ láìpẹ́ láti da lilo cocaine.
Rhodiola rosea	300-600mg ti a ṣe apẹrẹ.	Ọpẹ̀.	Ìdánimọ̀ dopamine àti serotonin; ohun ti o ṣiṣẹ́ láti ríráyìn; ọrọ̀ tí ó máa ń ṣàkójúpì èèrán. Ó wà ní ìlò kan, pàtàkì, láàrin òsù 2 sí 8 nífẹ̀ẹ́ tí àànfání àti àìṣe ìgbádákùnrin jẹ́ ọkan lára ohun tó ń ṣiṣẹ́, ṣùgbọ́n ìwọn ohun tó wà ní inú rẹ̀ kò ṣe pàtàkì. Àìníràn tí ó ń túnjú ní àíká náà lè ṣe pèsè pẹ̀lú ìdánimọ̀ dopaminergic ti Rhodiola, èyí tí ó máa ń ṣiṣẹ́ bíi ohun tó le rírò, kódà bí kó ò yóò mú dopamine díẹ̀.

4.3 — Atilẹyin serotonin.

THE CENTURION – Imudara ti cocaine ṣiṣe, leti ìririye ayé rí. – Jẹ́ kí a múlò.

Báyìí, bí ìgbà tí a nṣe ìṣòro fún methamphetamine, ṣí iṣòro serotonin ni ohun tó ṣe pataki keji, ṣùgbọ́n ní àkópá ìṣòro cocaine, ó jẹ́ ohun tó ṣe pataki díẹ̀. Ìṣòtí SERT tí cocaine ṣe nífẹ̀yìn rírúfún ìdánimọ̀, ìfarayemo, àti ọpọ̀lọpọ̀ pẹ̀lú ènìyàn, àwọn ohun tó lè ma jẹ́rírí nígbà tí a ń ṣiṣòro. Ìparí ìlera àti ìdánimọ̀ tí ó wà ní ọkàn nínú ìṣòro cocaine náà jẹ́ pípẹ́ lórí serotonin.

Supplement	Ọpọ̀.	Akoko.	Kókoína: awọn itọsi láti mọ.
5-HTP	50–150mg	Ogun, méfà ìṣẹ́ sí ìtẹ̀.	Serotonin precursor: ọ̀na ṣiṣe ti o ṣọ́fẹ́ jùlọ fún ìdàgbádò serotonin. Lilo rí nínú ọjọ́ kan le ṣe àkójọpọ̀ iṣesi àti ìdí òun. Àwọn ohun tó ní ibi-èrè pẹ̀lu ìtọju – bíi láti ṣàlàyé ìfarabalẹ́ tí cocaine ti ń pese nítorí ipa rẹ̀ lórí serotonin – ó máa ń ṣe àkójópọ̀ ọ̀nà kan láàrin èrìnlé 2 sí 4 wákàtí lẹ́yìn tí a ba ṣiṣe ìdàgbádò serotonin. Maṣe gbé fún SSRIs laísán ìpèsè dokítà.
L-Triptofani.	500–2000mg	Oṣan, kúrò láti àwọn ohun eléwù.	Àkójópọ̀ kan láti ṣíṣe ìdánimọ́ràn fún 5-HTP — ohun tí ó máa ń ṣiṣẹ́ gígùn, àti ọ̀nà tó rírí. Àwọn ènìyàn díẹ̀ ní wọ́n rántí pé tryptophan pípẹ́ pápá àti ìdánimọ́ràn 5-HTP tí ó kere máa ń ṣiṣẹ́ lágbìn ju bí ohun kan nìkan. Gbé ọ̀nà náà kúrò nípa àwọn ohun eléèpẹ, fún ríran ìdáraye.
Inositol.	4-12g lónìjù (ṣàáyẹ̀).	Pàtàkù pẹ̀lú àwọn ounjẹ.	Ọpọ̀ àgbáyé serotonin rẹ̀ sí ìdára. Ṣéyìn, a ní ìwọn ọ̀rọ̀ láti fi yàtọ̀ ẹnúlẹ́ ati OCD—eyi ti o jẹ́ ohun tí o wọ́pọ̀ ní àkòkó ìṣàgbá cocaine lọ́wọ́ bíi ní inú àwọn ìṣàgbá ọ̀nírọ̀ mìíràn. Ìpinnu àti ìṣéyìn tí cocaine ṣe pẹ̀lú ohun ti a fúnra rẹ̀ dára gùn láti àfíkàn inositol lórí àgbáyé serotonin.
Omega-3 EPA tí ó jẹ olùfọn.	2-4 g lórí ọjọ́ (EPA pípẹ̀ díẹ̀ jùlọ ní láaye DHA).	Pẹ̀lú ounjẹ, ni ìgbà ọsán.	EPA ti o jẹ pataki ninu omega-3 ni ìdánimọ̀ tó lágbára fún ìṣòro àti ìwà ìbálé – tí ó ṣe pèsè ìwà ìbálé tí cocaine náà máa ń ṣẹ̀ṣẹ̀. DHA ràn án lọ́wọ́ láti jẹ́ kí àkójópọ̀ ti awọn receptor ní oòrùn, kíkún. Ipọ̀ EPA:DHA ṣe pataki fún ìṣòro: ipọ̀ 2:1 tàbí 3:1

			ti EPA sí DHA ni ipọ̀ tí a mọ pé ó ṣẹ́kùn ìwà ìbálé.

4.4 — Ibéèrè nínú ìṣe àìtójú.

THE CENTURION – Ifiàmíràn ti o jẹ pataki jùlọ tí kò ṣe ìṣàdàpọ̀ nípa ìwọn ọrọ̀ cocaine.

Kokaina jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ohun tó máa ń ṣàkọyì ẹyin, wọ́n sì ní ìdánimọ̀ fún ìṣe àgbélébù tí ó jọpọ̀ sí methylphenidate (Ritalin). Ìṣòro DAT náà tí kíkọ́ kokaina ṣe láti mú ohun ìyànjú wá fún àwọn ènìyàn tí kò ní ADHD, ṣùgbọ́n ó le ṣíṣe ìdánimọ̀ ọ̀nà ìrànlọ́wọ́ àti ìfẹ́ràn láti ṣe èyí fún àwọn tí wọ́n ní ADHD. Kokaina ti jẹ́ ọna kan láti fi mú ìlera wá fún àwọn tí wọ́n ní ADHD fún ọpọ̀ àwọn ọdún – ó sì máa ń ṣiṣe pé àwọn tí wọ́n ní ADHD kò yíò mímú títí, nítorí pé ìgbà gbogbo, "Mo lè ṣe ìfẹ́ràn nìkan bí mo ba lo rẹ̀" kò sí ní ọ̀pọ̀ àwọn ìmọ̀ tí ó máa ń ṣakoso láti lọ sí ọmọ-ilé ìṣe.

Àwọn ọna DAT1 tí ó ní ìpín 10, àti DRD4 tí ó ní ìpín 7—èyí ti o ṣàkóso ohun tó máa ń ṣere nípa cocaine—wọnyi ni àípẹ́ àwọn ọna gẽnétíkì tí o ṣe pàtàkì fún ADHD. Àṣàyàn yìí kò jẹ́ èyí tí ó ṣẹ̀dá láti ìgbà díẹ̀.

Bí ó ba jẹ pé o nlo cocaine láàárín pàtàkì fún ìṣòtàn, iṣẹ́, tàbí àwọn ohun èyí tí ó ṣe pèsè ọrọ̀—atí bí ó ti ṣiṣe ìfọwọ́ṣe pé o ní ìdánimọ̀, ìmúṣiṣẹpò, àti ìṣẹ́lẹ̀ àwọn iṣẹ́ nìgbà tí o kò nlo rẹ̀—láti ṣe ìwíwí fún ADHD jẹ ohun pàtàkì nínu ìrètí rẹ. Àwọn ọ̀pọ̀ àmúṣe ìdánimọ̀ ADHD (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) le ṣe ìdánimọ̀ fún ADHD laisi ẹ̀bùn tí àwọn ohun eléyí tó jẹ́ stimulant lè ṣẹ. Sọrọ pẹ̀lú onítàn ọjọ́gbọn tí ó máa ń ṣàkóso àìṣe ìfòfún.

4.5 — Itọju Ohun ara — Ilé ìtẹ, ọrọ-ìṣòro, àti awọn ohun tó máa ń ṣiṣe ìṣo.

THE CENTURION – Ówúrọ̀ Tí O Ya Àárùn Pẹ̀lú Ọpọ̀ Rẹ.

Ìṣòro ọwọ́rín (fún awọn ti o nṣe lilo ní inú ọwọ́rín): Lilo kokaini titi di ìgbà pipẹ le ṣípa ìtànjú, ìyà tí ó máa ń ṣiṣe ìṣòro, àti ní apá pàtàkì, ìṣòro láàyé. Ìpari ọwọ́rín (ENT) jẹ ohun tó ṣe pataki fún ẹni kọọkan tí o nṣe lilo ní inú ọwọ́rín titi di ìgbà pipẹ. Lilo àwọn ohun elo ọwọ́rín tí ó ni ẹmu (gẹgẹ bi NeilMed tabi neti pot) ní gbogbo ọjọ le ràn án lọ́wọ́ láti ṣe ìṣòro àti ìtúñbá. Vitamin C ati zinc ṣíṣe ìtúñbá ti àwọn tíṣù. Ìtúñbá kékeré sí pípẹ̀ jẹ́ ohun tó le ṣere nípa ìdàgbàsókè; ìṣòro tí ó ṣe pataki (ìyà) lè mọ́ láti ràn án lọ́wọ́ nípa ìṣẹ̀lẹ̀.

Ìpinnu ọrọ̀ ọkàn: Ọmọ ẹni kan ti o ní ìtàn ìlò cocaine tí ó pẹ́yìn gbọdọ rí iṣe ìpinnu ọkàn: ECG fún ìwọn ìgbàjú tabi àfihan ohun tó ṣiṣẹ́ títan nínú ọkàn; ìpinnu ìtópa; echocardiogram bí ó ti ṣe pàtàkì, níbẹ̀ tí o bá rí kí o ṣe, tàbí bí òun náà ba ní ìtàn ìlò cocaine tí ó pẹ́yìn. Ìṣe ọkàn tí cocaine ṣọ̀fọ (okàn tó dáadáa, tí ó fẹ́ẹ́, láti ìgbàjú ti o wà nílá) ni àmìrà nínú awọn oríṣirísì ìlò cocaine tí ó pẹ́yìn, àti pé òun náà gbọdọ rí iṣe ọkàn.

Ìṣo-ọrẹ: Awọn olùgbálégbá ti cocaine nípa ọna intravenous: Àìtèsíṣun HIV, Hepatitis C, àti Hepatitis B. Ìfífẹ̀yìn fún ìdánimọ̀ ẹjẹ́ tí ó le pọ̀ nípa ìwà ilera (infective endocarditis) bíi ohùn, èròkó, tàbí àìṣe náà tí ó lè farapa. Àìtèsíṣun ọrìn-ọkun (STI) ńtẹ̀lé bí kòkó cocaine ti lo nípa ọna ìsèwájú sẹ́xù (ìdánimọ̀ pípẹ́ láti kópa cocaine àti ìyàtá ìsèwájú sẹ́xù).

Ìṣiro fun Levamisole: Ìpari ìwọn ẹya (CBC) ni ibẹrẹ itọju. Báyìí àkànlẹ́ ti agranulocytosis bẹ̀rẹ̀ (ẹ̀sìn, awọn ọbọ̀ nínu, ìdáni láti gbé ìṣe) — ṣe ìpari ìwọn ẹya lórí. Ìpari CBC náà gbóyé ni oṣù kan àti mẹta.

4.6 — Atilẹba ọna ìṣàdùn.

Kokaina ati ohun ọmọ̀ ní ìtẹlé kan: kokaina ṣẹ̀ṣẹ̀ ṣe abawọn ohun ọmọ̀ láàrin ìgbésí ayé (ìdánimọràn norepinephrine tó ga ṣe àwọn ohun ọmọ̀ kúrò) wọn sì tún ṣẹ̀ṣẹ̀ ṣe abawọn ohun ọmọ̀ léyìn náà (èrè sístèmù náà ní ìgbà náà fún òpọ̀ èrò). Àwọn ìtẹlé àìsán-àìsán ti kokaina le ṣẹ̀ṣẹ̀ ṣe abawọn ìṣe ìgbésí ayé tí ó lè jẹ́ láti ọdún, àti pé ohun náà lè tàn ká fún òpọ̀ ọjọ́ léyìn tí ẹnrùn ti bẹ̀rẹ̀.

- Melatonin: 0.5–1mg, láti gbé díẹ̀díẹ̀ sí ara, ní ìgbà tí ó má ń bẹ̀rẹ̀ ní 30–60 mẹjinu náà ṣaaju èsìkè tí o fúnrọ̀. Àwọn ìṣe ìgbá ti a ṣe lójúmọ́ rírí ti nífẹ̀ẹ́ sí ọna kan, àti pé ó má ń yò ní ìgbà díẹ̀, ṣùgbọ́n melatonin, tí ó wà ní ìgbà títí, le ran an lọ́wọ́ láti mu ohun na padà.
- Magnesium glycinate: 400mg, lilo ni oṣù. Ràn án lọ́wọ́ láti mú ìgbọn rírí àti láti dárújì èyí tí ó jẹ́ ipòrípàpọ̀ ní ọjọ́ kọkọ́ ti ìfọwọ́ṣe cocaine.
- Glycine: 3–5g, ní ìṣọtí ọna tí o máa ń lọ sí òun. Ìyàtẹ̀rẹ̀ àwọn ohun èlẹ́kùn tó wà láínú ara yóò dírọ̀, àti NMDA co-agonism tí ó ń ṣe ìṣàdi ọnà ti ara náà ń sìn.
- 5-HTP: 50–100mg ni oṣù. Ìṣẹ́ ìtọju serotonin ràn án lọ́wọ́ láti ṣe àkókò èèrán dára pẹ̀lú ìdáni ìrètí (REM).
- Ẹran cherries ti a ṣe apẹrẹ: 480mg ni oṣù. Ohun elo melatonin ti o jẹ ọjọ́rún; ohun ti o le ṣàlàyé itoju.
- L-Theanine: 200mg ni oṣan. Rírá ìgbàjẹ́ tí ó tún jẹ́rí sí ní àwọn èèyàn tí wọn ń sáré kúrò nínú ohun tó máa ń ṣiṣe cocaine, àti pé ò yóò ṣe ékìtí.

Ìṣe àkọsílẹ́ fún ìdáná ti o ní ọnà ṣiṣiṣẹ́ láti mú ìgbòhùn ṣókòrí: awọn iṣe binaural (0.5–4 Hz) fún ìdáná; ìpín 60–70 BPM; awọn ohun èlẹyin, awọn ohun ọna, awọn ohun tí a gbọ́ láti àgbáyé. Kò sí ìsòrò òníwàtí, kò sí ìṣọtálẹ́. Ohùn nílá. Èyìn tí ó ń ṣiṣiṣẹ́ léyín gígùn ti cocaine le ṣe abawọ̀ pẹ̀lú awọn ohun èlẹyin tí ó ń ṣiṣiṣẹ́.

4.7 — Iṣakoso péptídì.

Pípéítídì.	Ìtànrìn ní ìdàrá kókaìni.	Akoko.	Notes

BPC-157	Ìṣàkóso ọ̀na dopamine àti serotonin; ṣíṣe ìdágbádò láti ṣìṣẹ́ ìfọwọ́yá dopamine tí cocaine ṣe nípa awọn ẹya iwadi; atilẹyin ohun tó ń ṣiṣẹ́ láàrin ẹkùn àti ọkan; aṣàyàn oríṣiríṣi; ńláti ilé-ìṣe BDNF.	Ọjọ́ 1 lẹ́yìn ìdàgbàsókè – ní gbogbo ọjọ́.	BPC-157 jẹ́ peptidi kan ti o ṣe pataki julọ nínú itọju ọrọ̀kútá, nífẹ̀yìn sí àwọn ipa rẹ̀ lórí ìṣàtúnwájú dopamine. Àwọn iṣe tó wáyé pẹ̀lú ẹranko rírí pé BPC-157 ṣe ìdánimọ́ràn sípápá dopamine tí ó ti jáde láìsán nípasẹ̀ àwọn ohun ọjà tí ó le ṣiṣẹ. Rílé lọ, tàbí fún nípa ọpá. Ìṣàtúnwájú ẹya ìgbòkègbodò jẹ́ iwùlọ ni pàápàá bí orin-kútá ṣe le jáde ìṣàtúnwájú ẹya ìgbòkègbodò àti ìṣiṣe serotonin náà.
Semax	Páàtìnì BDNF àti NGF; ìdánimọ̀ ọ̀nà rírí; ṣiṣe àkójópòpọ̀ dopamine àti serotonin; ìrànlọ́wọ́ fún apá ọ̀nà rírí tí ó wà ní apa iwájú. – Kókáín ṣe ìfaramọ̀ sí BDNF lórí apá ọ̀nà rírí tí ó wà ní apa iwájú.	Ọ̀ṣẹ̀ 1 tí ó bẹ̀rẹ̀ sí.	Ìpọ̀jú cocaine tí ó ṣàlàyéṣẹ́ pẹ̀lú ìdágbádò BDNF ní apá ọkan ti oju-irin jẹ́ ọkan lára àwọn ọna pàtàkì tí ó máa ń ṣíṣe ìpọ̀jú. Àfíkàn Semax tí ó ṣe pẹ̀lú BDNF wà láti rírò tó, nípa ìdánimọ̀ràn yìí. Àwọn ìpọ̀jú, àìníyàn ìgbésẹ̀, àti ìṣe ìbùlé tí cocaine máa ń ṣẹ́ kí ẹni kan yóò ràkún fún Semax nípa ìdágbádò tí ó ṣe fún apá ọkan. Látika.
Selank	Ọmọ̀dé àìtẹ̀lè tí ó ṣíṣẹ́ láàrin GABA àti serotonin; rírù ìwàdájò bíi òun náà, kò sì ní ipa ti ìdáná. Apakan serotonergic náà jẹ́ ọkan pàtàkì fún ohun tó ń ṣẹ̀lẹ̀ nínú SERT cocaine.	Ọsù 1–8 – gẹgẹ bi o ti ṣe pataki fún ìdánimọ̀rò.	Ìṣe Selank kan, tí ó ní ìdánimọ̀pa serotonin, jẹ́ ohun tó ṣe pataki fún ìgbégbá sí iṣoṣi cocaine lọláìsán àwọn ọ̀nà ṣíṣe mìíràn — ó ń tọju apakan serotonin ti ipa cocaine, pẹ̀lú ìdágbádò GABA tí ó máa ṣe ìdágbádò. Kó ní ìṣoṣi. Lójú-ùn.
Epitalon.	Iwọn ọrọ̀ òun; itimọ̀ àárin; ọna pineal; ìdáadára ọjọ́.	Ọ̀ṣẹ̀ 1–4.	Ìpari ìṣe ìgbà tí o ṣiṣẹ nípa lilo kokaini lọlá láti ṣe ìṣòro le tàn yọ́ fún ọsù kọkọ. Epitalon ṣe àwọn èyí tí ó ṣe pataki fún ọna pineal ati bí ó ṣe le ṣe ìṣàlàyé ìgbà.
Dihexa.	Synaptogenesis; ọna HGF/c-Met; ṣe afikun awọn aso isopọ tuntun nínú apá ẹlẹ́gbẹ̀dógún (prefrontal cortex) àti hippocampus tí a fa ìfarayí nípa ìṣàtùnṣe BDNF tí cocaine ṣẹ.	Oṣù kọkàndínlógún – ọ̀sìn.	Ìdánjẹ́ kokáín láti ṣàlàyé BDNF àti awọn ìṣe tí ó tàn yíyàn nípa synapse le máa ń ṣàkóso ní apá ti synapse pẹ̀lú Dihexa. Ohun tó nìkanlá – bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ohun ọ̀pọ̀. Àwọn èdè àwọn orílẹ̀-èdè tí ó jẹ́ èyí kéré; ìmọ̀

			pàtàkì fún ìṣe kokáín tí ó máa ń ṣàkóso pẹpẹ àgbáyé.

Ọdundi 5 – Ife fún Kokaini – Ni ìrètí ati ṣiṣatà.

THE CENTURION – Ohun ti o ṣùnra julọ, ohun ti o ni ipa lórí ọrọn, ní ìgbà díẹ̀ nínú ẹgbẹ́ àwọn ohun tó máa ń ṣiṣe.

Ìfẹ́ fún kokáín jẹ́ ọkan lára àwọn ìfẹ́ tí ó tó lágbàyé jùlọ, àti pé wọ́n rẹ̀wásí láti ṣiṣe nígbà tí àwọn ohun tó le ṣe pèsè è. Àkósílẹ́ dopamine tí kokáín kọ́kòró láti mú ìsìn náà sinu ọkan, nígbà tí ó ń lò, jẹ́ òpórípó pupara, àti pé ó ṣiṣe lẹ́yìn. Lára àwọn èrèkùnrin mẹ́ta kan (milliseconds) lẹ́yìn tí ẹni kan rí ohun tó le ṣe pèsè kokáín (ìdànilọ́lá kíkà, ìtànjú fún ọfin wíwájú, àwọn ipòlẹ̀ pàtàkì níbi tí ó ń lò, inú bíi), ìsìn dopamine náà yóò bẹ̀rẹ̀ láti ṣiṣe pẹ́pẹ̀.

Ìyí kò jẹ́ ìṣe ìrànlọwọ́. Ó jẹ́ ọ̀na abójú tí ó ṣiṣẹ́ láítókùn. Ori ti ṣe àkósílẹ̀ dopamine tí ó máa ń ṣàkóso bíti, kí apá ọgbọn tí ó ní ìdánimọ̀ (prefrontal cortex) tó le ṣe ìwíyànjú sí rẹ̀. Èyí ni kíkún ayé "maṣe ronu" kò ṣiṣẹ́ fún cocaine: ohun ìfẹ́ kò bẹ̀rẹ̀ ní ìrànlọwọ́. Ìrànlọwọ́ náà wà lẹ́yìn.

Ẹ̀yíkan ti o ṣẹ̀ṣẹ́ lójúmọ̀ gbogbo ìríríṣi náà ni pé ohun tó ṣe pataki jẹ́ iṣe, kódà bí ó ti wà láti ṣe ìfiyesi.

Kokaini ti o nifẹ si: Ita fifunrere.

Iru ìṣẹ̀lẹ̀.	Ìṣẹ̀lẹ̀ tí ó ní ọ̀pọ̀ àárùn oríshì.	Àtímó ìṣẹ̀dà.
Àṣà ààyìnjú (ìpari gíga).	Ìwọn ọ̀nà tí ọ kúnrin, àwọn ẹnimeji, àwọn ohun elo, ìira, orin, àti àwọn ipàyèṣẹ sosialù tí o ń ṣàgbà síbí cocaine lójú, lèyíi mu dopamine dídé bẹẹrẹ kíiàrí ìràn, láídátí ọmọyẹ.	Rá máa lọ sílẹ̀ láti inú ìdánilọ́lá náà lẹ́yìn náà. Kí ó má ṣe àìsàn. Kí ó sì má "ṣe afun." Ìgbésí ayé láti ṣiṣe èyí ni láti jáde kúrò nínú ìdánilọ́lá náà, kò sí nípa ohun tó wùlò. Apá tí a mọ bí ìdánilọ́lá ṣe ń ṣiṣẹ́ jẹ́ pé ó ní láaye láti ṣíṣe èyí nínú àwọn ohun tó ń ṣàkójọpọ̀ rẹ̀. Jákùn kúrò nínú àwọn ohun wọ̀nyí lábìnrin ohun tí o ṣe.
Iwọ kò nìkan.	Awọn ìṣẹ̀lẹ̀ ọjà, awọn èyàn, àwọn ipò erekùṣù tí kókáín ti lo láàárín nígbà kan – oríṣiríṣi náà, ó máa ń ṣẹ́da dopamine tí ó fún ìrànlọwọ́ fún ọ̀pọ̀ bí ìwọn nitori pé oríṣiríṣi náà ti kọ́kòrópé pé kókáín wùlì wọ́n.	Ṣíṣẹ́ láti ṣàkóso àwọn ipò ọ̀rọ̀ tí ó le pádánú: de ìgbésẹ̀ nígbà tó kéré, lọ sílè nígbà tó kéré; mu ẹni tí ó máa ń lò ohun tó lè ràn án lọ́wọ́ láti ṣe àkójọpọ̀; ṣùn ìṣẹ́ kan láti yá wọlé; ṣíṣe àwọn ohun tó le ràn ọ lọ́wọ́ tí ó wà ní inú àwọn ẹya mẹta náà bẹ̀rẹ̀ síbẹ̀. Àìnípòlọ́pọ̀ ìgbádùn tí cocaine lè fun ọ ní, gbọdọ̀ láti ṣiṣẹ́ pípẹ́ nípa ohun mííràn (ídán 6) láítókú àwọn ipò ọ̀rọ̀ tí ó le pádánú.

Àìsán dopamine tí ó máa níf̀ràn (àti ìdánbalétán).	Ìwọn ìṣe tí ó jẹ́ àìtí, àti bíkó tó wà níbẹ̀láaye rírín náà, ṣe pèsè ohun ìfẹ́ kan: 'Mo fúnràn án láti rántí èyìn kan.' Ìpinnu náà kò jẹ́ cocaine kìkan — ó jẹ́ tí àìtí náà ti kú. Ohunkó tó lè ṣẹ̀dá dopamine yẹkú sì le ṣe. Cocaine nìkan ni ohun tí ó ṣ̀ọ̀fọn rírín náà lórí nígbà náà.	Ìpinnu yìí nílò ìṣàdúpìn ọfẹ́ tí o pọ̀ tó dára: ìṣeré àìní, ìtutu alágbára, ìṣàyàn, ìjàwùrì ọ̀na. Ohun kan tí o le ṣe àmúrí ìpinnu tó dára, kò sí ohun tí yóò ṣàkóso rẹ. Àwọn ìmọ̀lẹ̀ "Warrior" nílò ìtutu gidi—kí ó má ń tàn.
Ọpọ̀rọ̀ àti ìdánimọ̀.	Ìyàtẹ̀lẹ̀ kan pípẹ́ sí iṣẹ́lú àwọn ọ̀rọ̀ nígbà tí o rántí ìfẹ́ pé òun kìí ṣe pàtàkì bí ko ba lo ohun tó n mú kí ó ṣiṣe— ìdánimọ̀, ìgbádùn, àti ìṣelú tó wà ní iṣẹ́lẹ̀ àwọn ọ̀rọ̀ tí cocaine fún, kò sí, àti pé oríṣirísì ìṣẹ́lẹ̀ àwọn ọ̀rọ̀ tí o ṣe bí ó ko ba lo ohun kìkan jẹ́ òpótá.	5-HTP ati iṣẹ́ ìgbàpọ̀ pẹ̀lú àwọn ènìyàn. Àmùgbélé ìdánimọ̀ràmá rí, ní apá ọkan, jẹ́ ohun tó ṣiṣe láti inu ara (ìdágbádò SERT) àti, ní apá kejì, ohun tí a kọ (àwọn olùfọkànfún cocaine nímọ̀ rí ìṣọtẹlẹ ìdánimọ̀ràmá tó ga fún ọpọ̀ àwọn ọdun). Apá ìṣe kan le máa ń ṣee ṣe láti yíyàn sí nípa iṣẹ́ tí a ti kọ, ní apẹẹrẹ nínú àwọn ipò tí ó kéré. Apá serotonin rí ni atilẹyin nípasẹ̀ 5-HTP àti àwọn ìṣe tó ṣe láti mu serotonin ṣiṣẹ́ lórí.
Oju ọ̀ṣà tí ó ń ṣẹtán (ti a ti ka sí nínú ìwé).	Ìwífún ìyàtí yì kọ́kò sí "ìdánimọ̀ràn tí o jẹ́ àgbáyé fún ketamine" àti, nínú bíi, ìfarayìn kemikali pàtàkù ti cocaine bi ohun ìdánimọ̀ràn tí ó ń ṣiṣe nípa ọ̀nà olfato ní àwájú ìtẹ̀lẹ. Ìgbà náà, oríṣirísi ìlera náà ń ṣe ìfàyé fún àwọn èrò olfato.	Ìwífún ìlọwọ́ yìí fipamọ́ àkọsílẹ̀ méjì: ọ̀na tí ó bẹrù (báyìí kan, títà rírín ní ètò awọn ilọ, pípẹ́ lára àwọn ilọ náà) àti ọ̀na ìfífún bíológíkì (lórí ìgbà ẹ̀sìn, lápapo ohun tó ṣiṣe láti àwọn ipò sínu tí ó fífún àwọn ohun tó ṣe pẹ́lú kókáínù, pínpin ní ọ̀pọ̀n ibi náà kán, kódà bí a bá ń gbàdúra, tí ó jẹ́ ìgbẹ̀yè gígùn). Àkọsílẹ̀ méjì náà yíò pọ̀ sí i pé ìrètíṣe n ṣẹlẹ̀, àti pé ohun tó ń ṣẹlẹ̀ kò ṣe pé ìrètíṣe náà kò wà.

ÌPINNU ÌFẸ́ FÚN COCAINE – IṢE 5 MÍÌNÍTÌ.

1. Wá lọ́.
2. Ìṣẹ̀lẹ̀ ọpọ̀ àwọn ìgbàjẹ́. Ẹ̀yàn gbọdọ ṣe èrò tí ó máa ń ṣiṣe, gẹgẹ́ bí ẹ̀sìn lára, ìtóju díẹ̀ tó le pèsè, tàbí ohun kan tó ní àmìrà ọpọ̀. Àwọn ìfẹ́ tí a ní nínú "The Warrior" máa ń ṣiṣe lórí ònná tí ó ga — wọn nílò àmìrà ọpọ̀, kò sí ohun tó le ṣe bí ìtóju díẹ̀. Èyí kò jẹ́ ohun tó lè ṣe bí ohùn. Ó jẹ́ ìṣàkóso orin-rin.
3. Ṣe ìṣòro 4-7-8 – ọpọ̀ àkópà. Lẹ́yìn ìṣẹ̀lẹ̀ tí ó le pa, èrò ayíká ti orin rírín (parasympathetic system) níláti láti ṣiṣẹ. Ọmọ̀ràn "oníjà" tí ó ṣe ìgbéyèkọ tó pápá ilọ àìnílẹ̀ dopamine náà níláti láti jẹ́ ìpọ̀ síṣe ayíká (vagal brake). Ọpọ̀ àkópà, kò sì ọpọ̀ mẹta.
4. Gba NAC ati TYROSINE. NAC ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú tyrosine (ìṣírí dopamine) láti mú ìdánimọ̀ràn tó nípa ìfẹ́ rántín. Wọn kò jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣiṣe èyìn—wọn jẹ́

àwọn ohun tí a lè lo láti ṣe àwọn ẹsìnmú, àti pé ìfẹ́ náà fúnràn. Àwọn wọ̀nyí ni àwọn ọjà àwọn ohun tó nílò fún ìtọju ìgbádùn tí ìfẹ́ náà ń gbàdúra, ti a ṣèdé pẹ̀lú ọna ṣiṣe, kódà bí ó ṣe yẹ kí a fi ṣe rí.

5. Ẹyàn le kan láti gbé ìrọpo rẹ tọ́, tabi pe ọ̀pọ̀. Apá ti àwọn ènìyàn tí ó ní ìfẹ́ fún cocaine jẹ́ pé wọ́n máa ń lo rẹ̀ nínú àwọn ìṣe àjójútí. Ìròpo kan pèsè dára láti ṣe àkókòóso apá yí, ṣùgbọ́n ohun tí ó le ṣe ni láti fi ìfẹ́ fún ìròpo múlẹ̀. Kí a sọ ohun tí o nṣe. O kò nílílẹ̀ kí o gbàdúrà. Ọpọ̀ kan nìyànjú rẹ.
6. Ìgbòkègbodò tí ó máa mú ìfarayí rẹ̀ pọ̀ nípa ohun tó wà láìsí àìnírírí. Lákíjú, ohun kan tí ó ṣiṣẹpọ̀pọ̀ àti tí ó jẹ́ ọ̀tàn. Ìgbòkègbodò tí ó kéré àti tí ó máa ń ṣe ìwàdájọ́pọ̀ kò ní le pàdé ìpinnu ti "Ọmọ-Ogun". Ó gbójúgbójú láti jẹ́ ohun tó ṣiṣẹpọ̀pọ̀.
7. Ìwífúnràn, irú, ìtànjẹ (0-10), ìṣe, abajọtẹlẹ. Awọn ọ̀pọ̀ àkọsílẹ̀ tí ó ṣojú sípa ríi ìlera rẹ nípa bí ẹ́ ṣe ńfẹ́ ohun kan, pẹ̀lú ojúmọ̀ tí yóò yan ju oríṣiríṣi ifẹ́ náà lọ.

Ọpọ̀ àìníríní: Ṣẹ̀dílélére ìṣàkóso ọpọ̀ àìníríní láti ṣàlàyé àwọn ohun tó ṣe pàtàkì.

THE CENTURION — Ìṣe Centurian ti a ṣèpíni fún ìdánimọ̀ràn cocaine — Àgbára ọkan tí oríṣiríṣi ọmọ-ogun nílò.

Ìwífún ìlànà náà ṣe àkọsílẹ̀ nípa ohun tí ìṣe "Warrior" rí nímọ̀, àti ohun tí cocaine ti nfun: iriri ẹni tó ń jẹ́. Kò sí itumọ̀. Kò sí ìdágbádò. Kò sí ìgbàjẹ́. Iriri ẹni tó ń jẹ́.

Ọkan ti o jẹ "Olympian" nínú ohun kìíkan, tí ó lo ọpọ̀ àwọn ọdún láti ṣàkóso ìlera náà nípa fifa dopamine sí inú ara rẹ̀, ni ẹrọ tó dára fún ohun pàtàkì. Ẹrọ ti o nílòrí láti lò cocaine pẹlu ìṣọ̀tẹ́ tí ó ṣe pataki jù, yóò sì le lọ lójú àwọn ọ̀pọ̀ èyí: iṣẹ́, ifẹ́tán, ìránlọ́wọ́, àti ìgbádákùnrin, ní àkókò náà ti ó ba ní ìtọsotẹ́ tó dára.

Ìṣe ìdánimọ̀ràn tí o jẹ́ ọwọ́ láti mú ìgbàjúmọ̀ kò sí nípa ẹyin, ṣùgbọ́n ohun tí ó tún jẹ́ ìgbàjúmọ̀ náà. Ìṣe kan tó ṣe pẹ̀lú àwọn àkójópìn ti o jẹ́ gidi fún ọkan yí.

Iwájú ọmọ-ẹlẹ́ṣin, ìtàn ààtin dopamine ti ara wọn.

Source	Ìdánimọ̀ dopamine.	Bawo ni a ṣe le ṣe.	Iwọ kò nìkan.
Ìṣe àìnílẹ̀lá - paapaa ìṣe tí a ṣe ní ọjà.	Giga— dopamine, norepinephrine, endorphin, BDNF papapa.	Irìn, CrossFit, awọn ere ọkùnrin, awọn ere idije – lilo laisi itoju, fún àwọn èèṣe 45+. Itoju náà gbọdọ̀ jẹ gidi, kò si ti ìpari.	Fún ìṣèpùn "Warrior", iwọn ipa ìsẹ́ jẹ́ ọkan lára àwọn ohun tó ṣe pataki, kò síbi ìgbà. Àkọsílẹ̀ tí ó dùn fún ìsẹ́ ìtọ́pá nílá ti ó ṣẹṣe fún èrìndínlúgàn mímí lè pèsè àwọn ìfáyé dopamine diẹ̀ sii lọ sí ìgbà ọ̀sán ọmìnira tí o máa ń sùn. Èyí tí a ṣe pataki nítorí pé orísun èrò tó ní ìdáni ìṣẹ́ cocaine náà nílò ipa àwọn ìsẹ́ gíga láti ṣẹ̀da ohun tó wà pípẹ́. Ìṣèpùn yìí jẹ́ ọkan lára àwọn ohun tí a níláti ṣe. Ṣe èyí fúnrọ̀.
Ifiokun ti o jẹ ki owo-nla kan si nkan miiran.	Pípẹ̀ tó ga – iwọn ọrọ ayé ṣe afikun fun dopamine, o sì le jẹ lórí ìdánimọ̀ 3-5x lọ́wọ́ bí ó ti wùjú.	Ẹ̀ṣù ìdáná, ìṣeré ọjà, ìṣeré ìtójú, ìṣeré kíkà, ṣẹẹsi, ìṣere láti fọ́kànbalẹ̀, ìgbélé.	Ìpinnu dopamine tí o wa ní ìgbà tí ẹni kan ń ṣẹgun – tí o ṣe rere ju ọkanìwọ̀n kan lọ nílòóṣùn kíkán — jẹ́ ọkàn lára àwọn ìpinnu dopamine ti òun ríri tó wà. Fún Warrior tí ó nlo cocaine láti mú ìdáni sí i, ìjálọlá fún un ni ìpinnu dopamine tí cocaine náà ń ṣe. Wa ìjálọlá kan. Tẹ́lé sí i. Ìgbẹ̀yẹ̀kọ̀ fún ìṣẹgun náà ni ohun tó ń ṣíṣe cocaine.
Iṣẹ́ ọjọ̀wùdì tí ó	Dopamine ti	Ọrọ̀ tó dára, awọn	Ọkan "Warrior" ṣiṣẹ daradara

ní ipa pàtàkì.	o ṣẹlẹ gan, pẹ̀lú ìdánimọ̀ àjọ.	ìṣe àti ìtan, iṣẹ́lú, ọja, aworan, iṣe àgbàdo.	nínú ìjà. Ìpọ̀ Val/Val COMT tí o máa fọ́ àárin-àwọn ọgbọn ìjà náà taara jẹ oríṣiríṣi ọkan tí ó ní ìdánimọ̀ sí ìjà, tí ó sì ṣiṣẹ daradara nínú rẹ̀. Ohun tó cocaine ṣe láti ranju àwọn ènìyàn ní àwọn ìlera, ọkan "Warrior" tí ó ti yíyá náà le ṣe nipasẹ̀ ìgbésílé àti iṣẹ́ pàtàkì tí cocaine fúnra. Ìpọ̀ rírù náà jẹ́ ohun tó kò ní ìdánimọ̀, ó sì fi hàn pé ènìyàn náà ò gbọ́n. Látijú ìgbésílé àwọn ọgbọn náà ni aṣàyọkù àti ìfẹ́ tí ó wà titi di láìpari.
Ọpọ̀rùn ìṣẹ́lẹ̀ pẹ̀lú àwọn iṣe.	Giga – paapaa pẹ̀lú ìgbàpọ̀ àti ohun tí ó ní pàtàkì.	Ifẹ́ ìṣere orin, èrò, aworan pẹ̀lú ifihan, ọ̀pọ̀ àwọn onírìnù, ohun elere ti o ní olùfẹ́.	Ìpinnu ìṣẹ́lẹ̀ àwọn èyí tí kókáín ti n ṣàkóso – ohun elere, iṣe ẹda tó dára – le wọ jẹ́ láìsán ìrànlọwọ nípa ìgbójúmọ̀ àti ìdánimọ̀. Àwọn ìyí: Ìpinnu ìṣẹ́lẹ̀ tí kókáín ṣàkóso jẹ́ ohun tí a gba, àti pé ó máa ń mú ìsòrò; ìgbójúmọ̀ tó dára náà sì tún mú ìdánimọ̀ lọ́wọ́, wọn sì túnbá.
Idimu omi ọṣan pípẹ̀ pẹ̀lú ìṣeré.	Giga—iparun ọ̀nà norepinephrine + BDNF + endorphin; apapo yìí ṣẹda ìgbà díẹ̀ (ìsọrọ́ 2-3) ti àwọn ìlera tó ga.	Imú ìgbàlégbá tí o tàn yín, lẹ́yìn náà ṣe ìṣeré; tabi ṣe ìṣeré, lẹ́yìn náà gbé ìwíwí. Ṣe èyí ní ọjọ́ kọkò lọ́wọ́ bí ó ti ṣee ṣe.	Apọju ti o jẹ́pọ̀ pẹ̀lú ìṣe àti ìdáná tí ó túrò fún ohun tó yíyàn sí norepinephrine, bí cocaine ṣe ṣe, – ìlera, agbara, àti ìgbàjá – láàrin ọna norepinephrine, laisán iparun ọkàn. Fún ẹ̀wọ̀n tí ó ní ìfẹ́ fún apakan norepinephrine ti cocaine, bí ó ṣe ní apakan dopamine, ohun jẹ́ àṣàyan ayé tó dára jùlọ.
Itanna ọrọ-èrè àti ìdàgbádò gidi.	Ọxítọ́sínù + endorfini + serotónini.	Ọpọ̀ àmìrà kan láti ọ̀rọ̀ abájẹ́ kan; agbaye ìdánimọ̀; iṣe tó ní ìgbàjẹ́ pípẹ́ pẹ̀lú awọn ènìyàn míràn; ìṣèwùsẹ́ nínú àwọn ìlera tí ó ní láti fi ìtóka sí.	Ìpinnu serotonin ti kokaina – ifẹ́rere ìfarabalé, ọlọ́pà rírá nínú ìgbéléwòye, ìfẹ́rere pé ẹni kan mọ̀ẹ, àti láti mọ̀ awọn ènìyàn – jẹ́ pàtàkì nípasẹ̀ ohun tó ń ṣiṣe ní ara rẹ̀, ṣùgbọ́n pípẹ́ sí i, ọ̀pọ̀ lóò bùsú ti kokaina fún ẹni kan láti wà ní ìrísí àti láti ṣe ìwé. Àìtàn ìfífẹ̀yìn yàrá ohun tó dá bí ó ti ń ṣiṣẹ́ fún ìfarabalé, ṣùgbọ́n ó jẹ́ ọ̀pọ̀ lóò títán. Èyí máa ń pọ̀ nígbà tí a ṣe àìtàn dopamín, ṣùgbọ́n ó jẹ́ ohun tó lè rírí gan.
Iṣẹ́lówó ní ìpínlélé – ṣiṣeyi àwọn ènìyàn láti de ọna ayé rere.	Giga - pipẹ; orisun dopamine ti o jẹ ki oṣuwọn gige wa ni ipese	Àwọn ọna ìrànlọwọ lati gbé àwọn ènìyàn si ipò ti o dara julọ, bíi: * Ìrànlọwọ láti àwọn	Ọkan "Warrior" nínú ìgbàsán kokáíni, pẹ̀lú àwọn ohun tó ṣe pàtàkì rẹ̀ gẹgẹ́, ọ̀pọ̀rọ̀, àti ìfẹ́ fún ìṣòro, jẹ́ ọkan lára awọn olùkọ́ ìgbàsán tí o ṣíṣe dáadáa jùlọ fún awon ènìyàn miíràn tí ó ní orísun

	nigbagbogbo fun ọmọ ẹgbẹ́.	tí wọ́n tẹ́léra. * Ìṣàkóso. * Ìdídímọ̀. * Ìfẹ̀mọ́. * Èyíbo nípa bí ọgbọ̀n rẹ le ṣe ìrànlọwọ́ fún ènìyàn kan láti di ìrànlọwọ́.	náà. Ẹni tó ti wá ibi tí olútọ́já kokáíni wà, àti tí ó ti kọ́kòpẹ́ ayé lójú ọ̀na náà, ni ohun kan tí kò lè ra tàbí ṣẹ̀lẹ̀. Àwọn ènìyàn ọ̀pọ̀rọ̀ tó ń gbàsán kokáíni rírí fún ìgbà pípẹ́ rí ohun ìdáni àti otitẹtiti wọn nínú bí wọn ṣe le jẹ́ olùkọ́.

Ìṣe ìdàgbádò ìgbéyéló ọmọdé – Lilo àwọn ohun elo mìíràn fún ìṣẹ̀lẹ̀ náà.

THE CENTURION – Iṣẹ́ tí cocaine ṣe, tí o jẹ́ ìṣẹ́ serotonin.

Ìdánimọ̀, ìgbàjúmọ̀, àti ọpẹ́rẹ̀ èyí tí ìṣàtúnwájú SERT ti kókáín ṣe fún ara ẹni jẹ́ ọkan lára àwọn ohun tó n tàn nípa lilo kókáín, ẹniti a máa n gbádùn di òpọ̀. Fun ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn tí wọ́n ní ìfòkánlẹ́ lilo kókáín, ìṣe ìgbàjúmọ̀ náà – bíi ó ti ṣe pípẹ́ – rírù ohun kan tó buró ju oríṣirísi lọ, kódà tí ó máa ń ṣẹ̀tò. Àwọn ìsẹ̀sísẹ̀pè máa ń jẹ́ àìtọju. Ìfẹ́ràn àti ìdánimọ̀ tí kókáín ṣe fún ara ẹni rírù ohun kan tó ní ìlànà.

Ìyàtọ̀ yì jẹ́ ọjọ́gbọn, àti pé ó jẹ́ ìṣe pàtàkì tó ní ohun tó ṣe pẹ̀lú serotonin. Èrò serotonin yí ò pinnu láìsán bí ó ti ṣiṣẹ́pá, pàápàá nínú ìdání àti pẹ̀lú àwọn ìrànlọ́wọ́ tí a tẹle. Ṣùgbọ́n, ohun tó ṣe pẹ̀lú iwa rẹ̀ le jẹ́ ọkan lára àwọn ohun pàtàkì: Ọmọdé kan tí ó ní ìṣe pàtàkì nínú ojú ọ̀pọ́pọ̀ bí ó ti ń ṣiṣẹ́ nígbà tí ó ń lò cocaine, ò pinnu pé ó ti kọ́ èyí. Àwọn ìṣe náà jẹ́ ohun tó wà láìsán. Ó máa ń ṣere nínú rírù ọ̀pọ́pọ̀, ṣùgbọ́n ó ní láti ṣe bíi náà lójúmọ̀, laisi ìrànlọ́wọ́ tí àwọn ohun tó jẹ́ ẹmi le fún.

Ìṣe ìlọsiwa.

- Ṣíṣe ìgbàpipẹ́ àwọn ọ̀rọ̀lùfẹ̀ ní àwọn ibi tí ó kéré, pẹ̀lú àwọn ènìyàn tí o gbàdún, àti ní àwọn ipò tí o mọ, kíjú ìṣe láti ṣere inú àwọn ìjọba àti ọ̀pọ̀ àwọn ìṣẹ́ tó le pàtàkù, bíi bí ó ti ṣe pípè náà níbi tí cocaine wà.
- Ìdánimọràn níwájú ìṣe, kódà bíi àwọn ohun elémi, le ṣe àmúpẹ́ tí cocaine fún ọ̀pọ̀lọ̀, nípínnù ìlera serotonin. Èyí lè ṣere lápapo nípa ìdánimọràn tó dára — mímú ohun rírìn, ti o ti ṣe ìgbàpipè sí iṣẹ́ náà, àti ti o ti ṣe ìsẹ́léré tí ara ń gbéléjú láti fi yíyàn. Ọkan tí ó ti ṣùn dára jẹ́ òun tó yá ọ̀pọ̀lọ̀ ní pàtàkì lọ sí ọkan tí ó nṣe pẹ̀lu ohun elémi.
- Iṣọṣi serotonini: 5-HTP (50–100mg ni òun), inositol, ati ọpọ̀ àkàn—awọn ohun elo lati ṣaṣe iṣọṣi serotonini ti wa ninu apinle 4.3—nìyẹn ní ìdánimọ́ràmá fún ipòlẹ́ ìgbàjáde tí ó ṣe pèsè àmúṣẹpẹ̀ ayélúlá.
- Ọmọ ẹgbẹ́ ti o nṣe ìrànlọwọ́ jẹ́ ipò tó ṣe àkójopọ̀, bíi ìgbà díẹ̀, SMART Recovery, tàbí ọ̀pọ̀ èyí nípa ìrànlọwọ́, pèsè ìdánimọ̀ àjọsépọ̀ kan tí o jẹ́ ẹya. Ní óòrùn náà, a lè ṣàkoso ohun tó ń ṣiṣe bíi ìgbà díẹ̀, àti pé ọpọ̀ èyí nípa ìrànlọwọ́. Ìdánimọ̀ àjọsépọ̀ yìí jẹ́ ibi tí a lè ranti ẹni kan láìsí ohun tó le ṣere, àti pé àkọkòrò náà jẹ́ ọtọtọ̀. Èyí ni ìdánimọ̀ tó ní serotonin tí o ṣe pèsè ohun tó wùjú fún ìṣe cocaine.

Ọdundi 7 – Gbigba ìlera pẹ̀lú Rìsù ìṣàkóso: Lúújẹ́ àkísá rẹ.

Iṣẹ́.	Iṣe.	Ọpọ̀ àmìrà.	Kókoína: awọn itọsi láti mọ.
Ìpinnu Àjójùmbó Rẹ̀rìn (Ọjọ́ 0-7).	Ọmọ-ọ̀ṣùṣe, ìdánimọ̀ ọjọ́rún, bí o ti wà ní àkókò náà, ẹlẹ́gbin ọwúrọ̀, tí ó ba dára, àti ìdánimọ̀ àwọn èèyàn tí wọ́n rírá.	Ipinlẹ ọrọ ayọ̀; itẹwójú koko-ọkàn fún levamisole; iṣe ìtẹwójú ẹnu; awọn idanitimo sẹ́xù/HIV/HCV; itẹwójú ADHD, bíi ti o yẹ.	Àwọn ìṣe àìníláàní wípèẹ̀ yìí gbọdọ̀ ṣiṣẹ́ láàrin ọsù kọkàn fún ìgbésí ayé, kò sí ní oṣù díẹ̀. Iwájú-irin tí Levamisole ṣe le jẹ́ ohun tó lè pa èyìn. Ìpà àìníláàní tí cocaine ṣe lójú ọkan ti yóò tàn. Àwọn ìṣe àìníláàní wípèẹ̀ náà kò jẹ́ ìṣe ìdárayò èniti, ńláti ohun tí ó ní ìdániloju.
Iwájú-ìlọ̀pọ̀ (Ọjọ́ 1–14)	Protocoli 07, Protocoli 09, Protocoli 17, Protocoli 18.	NAC, tyrosine, 5-MTHF, magnesium, 5-HTP, ifiṣepọ̀ iṣẹṣẹ́, ohun elo fún ìgbà óòrùn.	NAC ni ọjọ́ 1. Tyrosine ni ọjọ́ 1. Magnesium ni ọjọ́ 1. Iṣalaye monoamine mẹta yí òun náà ní àmúṣi ìdágbádò mẹta láti ibẹ́rẹ̀. Àkọsílẹ̀ "stimulant crash" ti ìwọn-ìtàn (60–80 BPM, awọn erialawori) fún ọjọ́ kọkọ̀ kan. Ìṣùgbọn 07 (òun àwọn ohun tó jẹ) ṣe àkójópìn pẹ̀lú prótiní – ìdágbádò dopamine àti serotonin ní oríṣiríṣi ọrìsún amino acid.
Àtímúṣe ìtànsìn (Ọsẹ̀ 1–4)	Ọdundi 15 (Ìkólé), ìdánimọ̀ COMT, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR.	COMT iṣẹ̀lẹ; ipari ifiàmíràn fún ìfẹ̀rín ọmìnira; ipò méthíléyshọ́; àkọsílẹ̀ gẽnétìkì fún ADHD.	COMT Val/Val ti jẹ ipari genomic ti o ṣe pataki julọ — o yanju ọna gbogbo ohun elo lati mu ẹyin ṣiṣe. DRD2 A1 allele nfi ara ẹni ti o ni awọn iṣoro meji kan to nilo eto ifaramọra ti o lagbara julọ. Awọn ami ayanmo ADHD (DAT1, DRD4) le han pe o ní ọran miiran ti o nilo itọju ti ara rẹ.
Architecture ti o ni itoju (Oṣù 2–12).	Iṣe 03, Iṣe 04 (àjọ), Apá 6 ti ìràwé yìí.	Ẹ̀rù ìṣàjú àti gígù ní ọjọ́ kọọkọ. Ìdánimọ awọn ìfẹ́ràn. Ìṣe àwọn èyí tí ó ṣe pẹ̀lú ìṣe rírí. Láti mú ìgbéyè ẹni láti di gígù.	Ìwọ̀yá àti ìṣọtẹ́rìn rírínlọlá kókò nílé ayé kìí ṣe pàtàkì láti fi hàn, kí ó máa jẹ́ kí ìrántí yóò wáyè. Ó gbójúmọ̀ láti fún òun ìgbàpè èyí tó le pèsèyìn, pípẹ́. Ṣe àwọn ohun tó ṣe pataki nípa ìṣọtẹ́rìn náà? Kíni ohun tí ó máa jẹ́ ọkan láti fi mú ìfọkànbalé òun lọ́wọ́? Kíni ohun tó máa jẹ́ ìṣe àlàyé tó wúlò fún òun? Ohun kan tó ní ìdánimọ́ràn pípẹ́ tí ó ní láti ṣàkóso. Àwọn ipinnu wọ̀nyí, tí a ṣe láàrin ọsù 2 sí 4, ni àfihan bí o ti yóò jẹ́ pé ìrántí náà yóò tàn.

Architecture ayinla (Ọsẹ̀ 2–12).	Protocoli 02, Protocoli 05, Protocoli 08, Protocoli 13	Iṣatupin ìfaramọ̀ràmín, ṣiṣe ìdàgbádò ohun tó nṣaṣe; atilẹyin apẹ́rẹ̀ ayélúta; ṣiṣayẹwo àwọn ohun tí ó má ń ṣere.	Ìṣe ìdáná kokaina jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ìṣe tí ó tó nílòrì nínú àgbàyé ìdáná. Iṣùgbọ́n 05 (atilẹyin ohun) níláti pé a gbọdọ̀ ṣe ìtàn títí nínú àwọn agbaye ọ̀jọ́gbọn, àwọn ènìyàn, àti àwọn ipò tí ó ṣandù rírí. Agbaye ọ̀jọ́gbọn ti ohun náà gbọdọ̀ yanju sípátátá àti ní ìṣedáfẹ́kẹ́ – kò ṣe pàtàkì láti dípò, ṣùgbọ́n láti yíyàn.
Itọju fún ọrọ̀ ADHD (awọn ọsù 2 titi di òpó, ní ìgbà tí o yẹ).	Ọmọ-ọgbèsé àjìnlède tí ó máa ṣe ìrètíjà fún ààlà.	Ọ̀pọ̀ àmìrà ADHD laísí ọ̀nà tí ó máa ń ṣiṣe láti gbé ìrànlọ́wọ̀; ìtọsotálẹ́kọ̀; ìrànlọ́wọ̀ fún ìṣàkóso.	Bí iṣiro fun ADHD ba jẹ́ mọ̀, apapo ohun eléyìtí (atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine) yẹ kí a bẹ̀rẹ̀ sí ní àwọn ìgbàpipẹ́ pípẹ́. Ìdánimọ ọrọ ADHD rírúfún ìpinnu láti ṣe àkókòkó ohun eléyìtí, ó sì pese ìṣayèwúra fún iṣe tí oríshiríshí náà nílò.
Ọ̀pọ̀ àṣà ìdání (Oṣù 2–12).	Protocoli 20, Protocoli 21, C-28.	Ọrọ̀ "Warrior" kókó jẹ́ ohun tó nífẹ̀ẹ́ sí ìṣàkóso àti ìdánimọ̀, kódà bí ó ti ṣe pèsèyìn nípa cocaine. Àwọn ọ̀pọ̀lọ̀ kan ń gbàdé láti ṣàkoso ìgbésí ayé wọn, ní àkókò náà, wọ́n sì fẹ́ láti fi ohun tó dára rírán cocaine. Ìdánimọ̀ ọmọ-èyìn: ìṣàkóso àti ìdánimọ̀; ìtànlétàn ọmọ-èyìn; ìlera.	Ìṣẹ́léré kokáíni ní Warrior wọ́n pẹ̀lu àwọn ìdánimọ̀ ọjọ́gbọn tàbí ọmọ ẹgbẹ́ tí a ṣèdá pẹ̀lú ìdánimọ̀ràn kokáíni. "Èmi kò lè ṣe ìṣẹ́ mi laìbẹ̀" jẹ́ ohun ti wọ́n ń gbàdúra àti èyí tó jẹ́ otí. Àwọn ìgbòkègbodò yìí ń tọ̀ ọ̀rọ̀ yí nípa bí ó ṣe le: kí ó sì ṣànyan bí ìṣe àjójútù ti yẹ kíkún, tí ó fúnra sí àwọn agbára gidi, kódà bí kóò sì jẹ́ ìdánimọ̀ràn.
Èrọ̀ ní ojú-iwádùn (Oṣù 6+).	Protocoli 24, Protocoli 25, C-28, C-31	Iwọn ipa, itọsi, ati iṣe ti o ṣiṣẹ gan; Oníjà ti o n ṣiṣẹ ni kikun laisi ohunkan kemikali.	Iṣẹ́ ìlera "The Warrior" fún àwọn tí wọ́n ń sá ìsèkun kokáínì, pẹ̀lú ìṣe ìlera tó jẹ́ gíga, ọ̀na láti ṣere, ohun eléyí, ipa ọ̀jọ́ kan, àti ìṣẹ́ tó ní itọsi – jẹ́ ọ̀kan nínú awọn ọ̀nà ìsèkun tí ó ṣẹ́dá julọ. Ìpari náà tí o mú kí wọ́n lo kokáínì nísí, báyìí ń mú kí wọ́n ṣe ohun tó jẹ́ gbona. Àwọn oríkọ yìí fúnrànṣè pípẹ́ títí láti ṣiṣe fún èyí.

Ọnà 8 – Àpòpọ̀ Ẹsan.

Báyìí, níbẹ̀ tí àwọn ọgbẹ́ ohun tó ṣe pínpín (opioids), benzodiazepines, àti ẹran (alcohol) ní àwọn ọgbin tí FDA ti jẹ́rí fún ìdánimọ̀, ko sí ọgba kan tí FDA ti jẹ́rí fún ìdánimọ̀ tí ó yàtọ̀ fún ìṣe kóka. Ìyí ni ìkúkòó ìwájú àti pàtàkì – ìṣe kóka náà ṣẹ̀dá ìpàámú ọrọ̀ àti ìfẹ́, èyí tí ó jẹ́rí fún ìdánimọ̀ tó dára nípa ohun tó ṣe pínpín jẹ́ ọkan lára àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ pàtàkì nínú àgbàgbo ọrọ̀.

Kíní tí o wà.

Ọgbin-ọrọ̀ pẹ̀lú ìdánimọ̀ fún ìṣe ìwà tí ó ní ohun tó ń ṣíṣẹ́ nípa lilo cocaine.

Ọgbin.	Ààpilẹ̀rù àti ọna ìṣe.	Àkójópìn àti awọn ìrírísi ọrọ-ẹ̀mí.
Bupropion (Wellbutrin)	Ìdánimọ̀ dopamine àti norepinephrine, ìṣàkóso ọrọ̀; ìdàámọ́ àmì-èyìn fún ìdágbádògùn láti ríran cocaine; ìdàámọ́ pàtàkì fún apakan ìwàdìya tí cocaine ní.	CYP2B6 ṣe itọju—awọn ti o ko ni agbara láti ṣe itọju ohun rẹ lágùn ju, wọn yàtọ̀ ní ìpínlẹ̀ ọkàn tó ga gígù nínú àwọn iwọn ìṣòro tí wọ́n máa ń lò. Awọn "Warriors" ti Val/Val COMT lè ríi pé bupropion le pèsè ìdánimọ̀ dopamine tó pẹ́, níyẹn ó ṣe pàtàkì láti dípò ohun èrò fún cocaine. Ìwọn ọna méjì: o máa ń mú ìfarabalẹ̀ àti ìbàjẹ́ sílè; ó sì pese ìdánimọ̀ dopamine díẹ̀ fún "Warrior" náà. Ó tún le ṣe ìṣọ̀tẹ́rù ADHD bíkò.
Modafinil / Armodafinil	Ọfọn ti o ṣàlàyé ìdánimọ, pẹ̀lú àṣíṣe lórí DAT àti NET; ìwìwo fún ìfẹ́ fún cocaine àti iṣẹ́ ọ̀nà ríri ní àkọsílẹ̀ ìmọ̀.	Ko ni awọn ohun elo ti o le ṣiṣẹ lẹnu (ko si awọn ipa ti amphetamine) ṣugbọn o ṣe afikun ifọrọwọnsọrọ ati pe o pese ìdánimọ dopaminergic kekere laisi iwulo giga láti nípa. Ọpọ̀ àmìdíyàn fún ìṣòro ọkan àti ìgbàtí tí ó wà nínú igbà ìmúkọkọ kókó ti fifunrọ. CYP3A4 ni ohun tó yíyàn sí. Sùn láti sọ̀rọ̀ pẹ̀lú alárinrin ọjọ́ ìwò tí ó máa ń ṣàṣeyọrí nípa àìtìbẹ́.
Naltrexone.	Ọpọ̀ àárin ọ̀nà ti o máa ṣe ìdáná ìgbókun – ríráń áni pàtàkì tí kókàín máa ń ṣẹ̀ṣẹ́ pẹ̀lú lábíléló ọ̀nà opioid; ìmúdádúra díẹ̀ fún ìfẹ́ kókàín ní àwọn ìwé ìtaárẹ̀ kan.	Ọwọ̀n OPRM1 A118G fihan ìdahun ti o tó lágbàáru. Àwọn èwé àmìdí kan ṣèyí pé naltrexone lè dípò ohun ìfarayìn tí cocaine máa ń ṣẹ́, ó sì le ṣe kí ìṣọ̀tẹ́ ríri kéré ju, pínpín nígbà tí o ba wa. Kó sí láti lo bí ọ̀pọ̀ àkọsílẹ̀, ṣùgbọ́n lè jẹ́ ohun ti yẹ fún ìwọn ìrànlọwọ kan pípẹ́ tí ó pẹpẹ cocaine àti alcoholism.
GLP-1 awọn ohunṣe (semaglutide,	Ìdàkùn ìfẹ́ fún ohun tí a fẹ́, pẹ̀lú ṣiṣe àìtí	Ìṣẹ́ ìdánimọ̀ tí ó ṣe pataki jùlọ ní àwọn ọrìṣiríṣi ohun tó máa ń ṣíṣe fún ìgbà láálá

tirzepatide).	ìpinnu dopamine àti ọna ìgbádọ̀ràn; àwọn èyí tó ń wá láàárín ọdún 2025 àti 2026 nímọ̀ nípa ìdánimọ̀ pàtàkì fún ìṣiṣẹ́ cocaine.	ayọ̀. Ìpònnú náà, tí a ti rii pé ó le kúrò ìléra lilo ẹru lọ sí 50–60%, àti àwọn èdè tuntun tó wà nípa ìṣe ìfẹ́ràn, nísí ipa ayọ̀, báyìí ń fihan ọ̀na ìdánimọ̀ àkọkò. Sùn tọ́kà ásọ̀pín — ohun tó lè ṣe pèsè ìlera le sì ràn án lọ́wọ́ láti mú ìlera tí ayọ̀ máa ń ṣẹ́da nípa ìléra lilo rẹ̀.
Disulfiram (Antabuse)	Lilo ti ko ṣe apẹrẹ fun cocaine - o ṣàlàyéṣẹ̀ dopamine beta-hydroxylase, ní àkókòsílẹ̀ láti dípò norepinephrine, àti pé ó le nìkan ìgbádùn tí cocaine fún.	Ami irọrun – awọn iṣe kan fihan ìdárayí, àwọn mìíràn kò ṣe. Ó le jẹ́ nípa ìrètíju fún àwọn ènìyàn tí wọ́n ní ìfàárúmọ̀kùn ọ̀nà. Ṣíṣe láti máa ń lò ohun tó dára láti fi ṣẹ̀dá ohun tó yẹ (léyìn náà, ó le ṣe ìtóju pípẹ́ pẹ̀lú ohun tó dára). Àwọn olùfọ̀kàn ALDH2: wọ́n lè ní ìṣòro pàtàkì pẹ̀lú ọ̀nà.
Idiwo fun ọrọ adhd ti ko ni awọn ohun elo ti o mu ipa.	Bí ADHD ba jẹ́ ọ̀rọ̀ tí ó ń ṣiṣẹ́ pípẹ́, àwọn ohun tó le fún ìdáná: atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine; wọ́n máa ń ṣe ìṣàkóso fún ìfòkànbalẹ̀ tí ó ní DAT/DRD4 tí cocaine ti ń fi mú.	Ọ̀pọ̀ àwọn ìdánimọ̀ ọrọ̀lúùbàsílẹ̀ ti o ní ipa láti ràn án lọ́wọ́ fún àwọn ènìyàn tí wọ́n ń lò cocaine, pàápàá nínú àwọn tó ní ADHD. Ènìyàn tí ó ń lò cocaine láti ṣiṣẹ́ yóò ní ọ̀na ìdánimọ̀ kan tí kò jẹ́ ohun ìgbàjá. Èyí máa ń ṣe ìdílé fún ọ̀kan nínú àwọn ohun tó ń ṣakoso lilo cocaine. Sùn láti gbàdé òṣàkóso ọrọ̀lúùbàsílẹ̀ tí ó jẹ́ onímọ̀ nínu ìdánimọ̀.

Ọrọ̀ ipari.

ỌJA CENTURION – Onísọre náà kò ní fúnràn án láti yọ̀rí. Ó ń wá ìjà tó ṣe pataki.

Ìfẹ̀kùn ìwọn ọ̀na yìí jẹ́ fún àwọn tí o kàn sán láàrin àgbàyé, ṣaaju tí ẹnikeni yóọ wọn pé ìṣe ìlúmọ̀ wọn kò sí nípa ìbàjẹ. Nínú Ìtumọ̀ Àgbára, àwọn tí o kàn sán jẹ́ òun tí wọ́n máa ń ṣiṣẹpá láti ara wọn—àwọn tí ó ní ìrètílá púpọ̀, àwọn tí ó ní ìlùkòsì tó dára, àwọn tí ó ń ṣiṣẹ́ lójúmọ̀. Kókáín ràn án lọ́wọ́ nítorí pé o ṣeéyà láti ṣe ohun tí wọ́n fúnràn ní èyí tí wọ́n kò ní, àti ohun tí wọ́n nílò.

Ọpọ̀rọ̀ kan ti wọn kò níi jẹ́ ìṣe. Ìṣẹ̀lẹ̀ tí wọ́n kò níi ni àwọn ìfàkún dopamine tí ó pọ̀ to láti ṣíṣàyán ọna ìgbésí ayé tí wọ́n lè ṣe àti tí wọ́n níláti ṣe. Ohun tí cocaine fún wọn ni ìfàkún náà. Ìpín ohun tí cocaine ńwọlé ni gbogbo ohun mímọ̀.

Ìṣàkóso ìlera tí ó wà nínú itọsọ́rọ̀ yìí kò sí láti ṣe pẹ̀lú bí ọ́n yẹ kí ẹni kan jẹ olùdúpẹ́, òníbòmìn, àti òtàn. Ọmọdé-ogun kò ní di Ọgbọn nínú ìṣàkóso ìlera. Àìsán rẹ̀ kò kú. Ìfẹ́ fún ayé kò kú. Iye ìdárayí dopamine kò kú.

Ọpọ̀ àmìrà ti yíò sílẹ̀ ni ìyàtẹ́rún láti fàmúṣi ọ̀nà ríríi pẹ̀lú ohun tó le fa ìfọwọ́ṣe, nípa ìdáná – nípataki.

Ọkan tí ó ti de ìgbàjẹ́lá pípẹ́ – tí ó ń ṣe àwọn èrò, ṣíṣe níloòrì, túmọ̀ nínú ohun tó ṣe pataki, ṣẹ̀dá ohun tí kò wà láipò, ṣeláyé ohun tó le ràn lọ́wọ́ àwọn ènìyàn tí ó ń ṣiṣẹ́ pípẹ́ – kò jẹ́ ìgbàjẹ́ ti ẹni tí ó nfi kokáín. Ó jẹ́ ìgbàjẹ́ gidi. Èyí ni ohun tó wà láipò, àti pé kokáín ń lò fún òun.

Ìṣàkóso náà jẹ́lúmọ̀ nígbà gbogbo. Ṣùgbọ́n, ríríi ìjọ̀pọn tó tọ sí.

— — —

Ráàmù ìforukọsilẹ̀ gidi ti "Recovery Kernel Complete Centurion Compendium" fún ohun elo gbogbo tó ṣe pataki.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ AWỌN ÀWÓÒRÙN ÌDÁRÁYÍ – KÍKẸ̀RÈ MÉDÍKÀL KAN.

Bii ni a ṣe le pada si aye lẹẹmù nípa lilo ti Recovery Kernel | Eríṣe àkójópòpọ̀ fún ohun tó ńmu.